

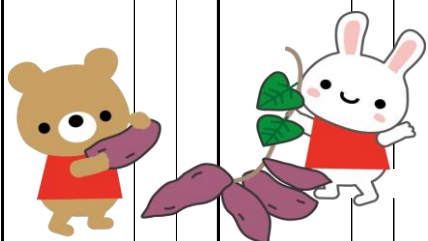
2019年10月 献立表

もずめ 保育園

日 (曜日)	28日 (月)	1・15・29日 (火)	2・16・30日 (水)	3・17・31日 (木)	4・18日 (金)	19日 (土)	7・21日 (月)	8日 (火)	9・23日 (水)	10・24日 (木)	11・25日 (金)	12・26日 (土)
昼食	ごはん 里芋のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	ごはん カレーのおろし煮 和風サラダ さつまいものみそ汁	ポークカレー ヨーグルトサラダ バナナ(16日のみ)	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツの風味漬け 豆腐のすまし汁	鮭のクリームスパゲティ キャベツのスープ	牛丼 じゃがいものみそ汁	ごはん チキンのケチャップ蒸し カレーポテト とろろ昆布汁	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ	和風ちゃんぽん ごま風味サラダ	ごはん 焼肉 ワンタンのスープ	ごはん さばの生姜煮 ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとたまねぎのみそ汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米 40.0 50.0 里芋 48.0 60.0 にんじん 16.0 20.0 干し椎茸 0.8 1.0 鶏ミンチ 16.0 20.0 生姜 0.4 0.5 酒 0.4 0.5 薄口しょうゆ 4.0 5.0 三温糖 2.4 3.0 片栗粉 1.6 2.0 水 12.0 15.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 豆腐 32.0 40.0 生わかめ 1.6 2.0 ねぎ 4.0 5.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 カレー 25.0 50.0 大根 21.0 30.0 三温糖 1.4 2.0 しょうゆ 1.8 2.6 酒 4.5 6.5 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 4.2 6.0 ひじき 0.7 1.0 ツナ油漬缶 7.0 10.0 きゅうり 14.7 19.6 にんじん 6.8 9.7 三温糖 0.4 0.5 米酢 2.0 3.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 油 0.7 1.0 さつまいも 24.0 30.0 小松菜 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 みそ 5.2 6.5 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 112.0 140.0	米 40.0 50.0 豚肉 16.0 20.0 にんにく 0.1 0.1 生姜 0.1 0.1 たまねぎ 40.0 50.0 じゃがいも 32.0 40.0 にんじん 16.0 20.0 グリーンピース 1.6 2.0 油 1.6 2.0 セロリ 1.6 2.0 トマトケチャップ 2.4 3.0 りんご 4.0 5.0 ウスターソース 1.6 2.0 しょうゆ 0.4 0.5 塩 0.5 0.6 水 56.0 70.0 小麦粉 4.0 5.0 カレー粉 0.3 0.4 クミン 0.2 0.2 キャベツ 16.0 20.0 きゅうり 16.0 20.0 りんご 8.0 10.0 みかん缶 16.0 20.0 ヨーグルト 8.0 10.0 マヨドレ 4.0 5.0 バナナ 35.0 45.0	米 40.0 50.0 鶏肉 40.0 50.0 たまねぎ 1.9 2.8 みそ 1.5 2.0 マヨドレ 6.0 8.0 きゅうり 16.0 20.0 キャベツ 20.0 25.0 糸昆布 0.4 0.5 味ぼん 1.6 2.0 豆腐 32.0 40.0 ねぎ 4.0 5.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	スパゲティ 40.0 50.0 塩 0.0 0.0 鮭 19.0 25.0 にんじん 11.3 15.0 たまねぎ 22.5 30.0 しめじ 9.4 12.5 えのき 7.5 10.0 ほうれん草 11.3 15.0 牛乳 45.0 60.0 塩 1.0 1.3 コンソメ 0.5 0.6 小麦粉 5.6 7.5 バター 1.0 1.3 キャベツ 22.5 30.0 たまねぎ 11.3 15.0 コンソメ 0.6 0.8 塩 0.0 0.0	米 40.0 50.0 牛肉 15.0 20.0 にんじん 11.3 15.0 たまねぎ 15.0 20.0 しめじ 7.5 10.0 糸こんにゃく 7.5 10.0 ねぎ 2.3 3.0 しょうゆ 1.7 2.2 三温糖 0.8 1.1 酒 0.6 0.8 みりん 0.6 0.8 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 油 0.8 1.0 じゃがいも 22.5 30.0 油揚げ 7.5 10.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 ロールパン 20.0 40.0 中華そば 75.0 100.0 焼き豚 12.0 15.0 たけのこ 8.0 10.0 キャベツ 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 もやし 8.0 10.0 ねぎ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 コンソメ 0.4 0.5 薄口しょうゆ 8.0 10.0 ごま油 0.8 1.0 片栗粉 2.4 3.0 水 200.0 250.0 キャベツ 16.0 20.0 きゅうり 16.0 20.0 にんじん 8.0 10.0 セロリ 3.2 4.0 ごま 1.6 2.0 米酢 2.4 3.0 三温糖 0.6 0.7 薄口しょうゆ 1.6 2.0 油 1.6 2.0	米 40.0 50.0 牛肉 32.0 40.0 たまねぎ 24.0 30.0 ピーマン 8.0 10.0 にんじん 12.0 15.0 油 0.8 1.0 塩 0.1 0.2 こしょう 0.0 0.0 にんにく 0.4 0.5 りんご 8.0 10.0 三温糖 0.5 0.6 しょうゆ 3.2 4.0 みりん 0.5 0.6 ワインビネガー 0.5 0.6 ごま油 0.5 0.6 ごま 0.5 0.6 ワンタンの皮 1.0 1.5 にんじん 7.5 10.0 ニラ 2.3 3.0 中華スープ 0.8 1.0 塩 0.8 1.0 水 104.0 140.0	米 40.0 50.0 さば 30.0 40.0 生姜 0.8 1.0 三温糖 1.6 2.0 しょうゆ 1.6 2.0 酒 1.6 2.0 みりん 1.6 2.0 水 12.0 15.0 ほうれん草 24.0 30.0 キャベツ 24.0 30.0 しょうゆ 1.6 2.0 花かつお 0.8 1.0 豆腐 32.0 40.0 生わかめ 2.4 3.0 ねぎ 2.4 3.0 みそ 4.8 6.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 豚肉 25.0 30.0 酒 0.5 0.6 しょうゆ 0.5 0.6 しょうが 0.4 0.5 厚揚げ 15.0 20.0 えのきたけ 8.5 12.8 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 18.8 28.2 ピーマン 6.8 8.5 油 2.0 3.0 三温糖 0.4 0.5 しょうゆ 2.0 2.5 コンソメ 0.7 1.0 水 40.0 60.0 片栗粉 2.0 3.0 しょうゆ 2.0 2.5 コンソメ 0.7 1.0 水 40.0 60.0 キャベツ 12.8 17.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 5.5 8.0 削り節 1.0 1.5 昆布 0.8 1.0 水 110.0 150.0		



*重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
*少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)



おやつ	牛乳 柿	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳 いちごの米粉ケーキ	牛乳 (3・17日)うずまきポテトパイ (31日)うずまきパンキンパイ	牛乳 小倉羊羹	お茶 フルーツヨーグルト和え	牛乳 ココアケーキ	牛乳 スイートポテト	牛乳 ホットドッグ	牛乳 かやくごはんおにぎり	お茶 抹茶いろいろ	牛乳 焼きいも
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳 100.0 130.0 柿 50.0 70.0	牛乳 100.0 130.0 食パン 20.0 40.0 ブルーベリージャム 10.0 10.0	牛乳 100.0 130.0 米粉 20.0 20.0 ベーキングパウダー 1.0 1.0 いちごジャム 15.0 15.0 豆乳 20.0 20.0 三温糖 7.5 7.5 油 4.0 4.0	牛乳 (3・17日) 100.0 130.0 パイ生地 14.3 22.0 さつまいも 7.5 10.0 白あん 4.1 5.5 牛乳 (31日) 0.8 1.0 パイ生地 14.3 22.0 かぼちゃ 7.5 10.0 白あん 4.1 5.5 牛乳 0.8 1.0	牛乳 100.0 130.0 寒天 0.4 0.5 ゆであずき 34.0 42.0 水 36.0 45.0	ヨーグルト 40.0 50.0 みかん缶 16.0 20.0 りんご 16.0 20.0 白桃缶 16.0 20.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 12.0 15.0 ベーキングパウダー 0.3 0.4 卵 6.4 8.0 三温糖 6.4 8.0 油 4.0 5.0 牛乳 4.0 5.0 ココア 0.4 0.5	牛乳 100.0 130.0 さつまいも 38.0 50.0 三温糖 1.5 2.0 バター 4.5 6.0 卵 0.5 0.8 牛乳 2.8 4.0	牛乳 100.0 130.0 ロールパン 20.0 40.0 ウインナー 8.0 8.0 キャベツ 3.5 5.0 カレー粉 0.1 0.1 塩 0.1 0.1 ケチャップ 2.0 3.0	牛乳 100.0 130.0 米 25.0 30.0 しめじ 4.5 6.3 油揚げ 4.0 5.0 にんじん 3.9 4.8 ごぼう 2.7 3.6 昆布 1.0 1.2 薄口しょうゆ 4.0 5.0 酒 1.0 1.2 削り節 0.6 0.8	白玉粉 4.0 5.0 水 24.0 30.0 片栗粉 4.0 5.0 上新粉 8.0 10.0 三温糖 8.0 10.0 抹茶 0.2 0.3	牛乳 100.0 130.0 さつまいも 48.0 60.0



みんな
一緒やデー