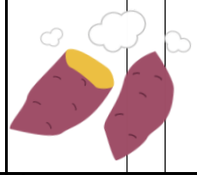
# 2019年11月 献立表

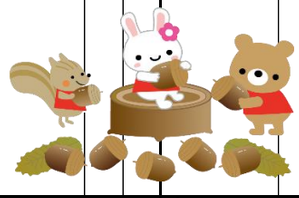
もずめ　保育園

| 日(曜日) | 11・25日 （月） | | | 12・26日 （火） | | | 13・27日 （水） | | | 14・28日 （木） | | | 1・15・29日 （金） | | | 2・16・30日 （土） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>蓮根のおかかきんぴら<br>豆腐のすまし汁 | | | ロールパン<br>かぶのシチュー<br>ごま風味サラダ | | | ごはん<br>豚肉と大根の煮付け<br>油揚げのみそ汁 | | | たぬきうどん<br>野菜のみそドレッシング | | | ごはん<br>秋刀魚のカレー風味焼き<br>かぼちゃの炊き合わせ<br>麩のすまし汁 | | | すき焼き風丼<br>さつまいものみそ汁 | | |
| | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
| | 米 | 40.0 | 50.0 | ロールパン | 20.0 | 40.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | うどん | 100.0 | 133.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | | | | | | | | | | 鶏肉 | 20.0 | 25.0 | | | | 牛肉 | 20.0 | 25.0 |
| | 鯖 | 40.0 | 50.0 | 鶏肉 | 20.0 | 25.0 | 豚肉 | 20.0 | 25.0 | 油揚げ | 12.0 | 15.0 | さんま | 30.0 | 40.0 | 焼き豆腐 | 34.0 | 43.0 |
| | 生姜 | 0.3 | 0.4 | かぶ | 40.0 | 50.0 | 生姜 | 0.1 | 0.2 | ねぎ | 8.0 | 10.0 | カレー粉 | 0.1 | 0.2 | たまねぎ | 20.0 | 30.0 |
| | 三温糖 | 1.6 | 2.0 | たまねぎ | 48.0 | 60.0 | 油 | 0.5 | 0.8 | にんじん | 8.0 | 10.0 | 小麦粉 | 16.0 | 20.0 | 白菜 | 24.0 | 19.0 |
| | みそ | 5.0 | 6.0 | にんじん | 16.0 | 20.0 | 大根 | 56.0 | 70.0 | 干し椎茸 | 1.2 | 1.5 | 酒 | 4.0 | 5.0 | にんじん | 12.0 | 15.0 |
| | 酒 | 3.5 | 4.0 | グリーンピース | 4.0 | 5.0 | にんじん | 20.0 | 25.0 | 削り節 | 2.4 | 3.0 | パン粉 | 1.2 | 1.5 | 糸こんにゃく | 12.0 | 15.0 |
| | 水 | 2.4 | 3.0 | バター | 0.8 | 1.0 | 三温糖 | 1.4 | 1.8 | 昆布 | 0.6 | 0.8 | 塩 | 0.1 | 0.1 | ねぎ | 2.5 | 3.0 |
| | | | | 小麦粉 | 6.4 | 8.0 | しょうゆ | 4.0 | 5.0 | 薄口しょうゆ | 8.0 | 10.0 | こしょう | 0.1 | 0.1 | 油 | 0.5 | 0.8 |
| | れんこん | 20.0 | 25.0 | 牛乳 | 48.0 | 60.0 | 酒 | 0.8 | 1.0 | 三温糖 | 1.6 | 2.0 | | | | 三温糖 | 0.9 | 1.4 |
| | にんじん | 13.0 | 16.0 | コンソメ | 0.4 | 0.6 | ごま油 | 0.2 | 0.3 | 片栗粉 | 1.6 | 2.0 | かぼちゃ | 32.0 | 40.0 | 酒 | 0.6 | 0.9 |
| | 糸こんにゃく | 10.0 | 13.0 | 塩 | 0.1 | 0.1 | 三度豆 | 8.0 | 10.0 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | にんじん | 16.0 | 20.0 | しょうゆ | 1.8 | 2.7 |
| | 三度豆 | 8.0 | 10.0 | こしょう | 0.1 | 0.1 | 削り節 | 0.8 | 1.0 | 三温糖 | 0.8 | 1.0 | 三度豆 | 12.0 | 15.0 | みりん | 0.8 | 1.2 |
| | ごま油 | 0.5 | 0.8 | 水 | 40.0 | 50.0 | 昆布 | 0.2 | 0.3 | | | | 三温糖 | 1.2 | 1.5 | 削り節 | 0.8 | 1.0 |
| | しょうゆ | 2.2 | 2.8 | | | | 水 | 32.0 | 40.0 | 小松菜 | 32.0 | 40.0 | 薄口しょうゆ | 1.6 | 2.0 | 昆布 | 0.2 | 0.3 |
| | 酒 | 1.6 | 2.0 | キャベツ | 16.0 | 20.0 | | | | にんじん | 8.0 | 10.0 | 削り節 | 1.4 | 1.8 | 水 | 32.0 | 40.0 |
| | 三温糖 | 1.2 | 1.5 | きゅうり | 16.0 | 20.0 | 油揚げ | 9.0 | 12.0 | コーン | 8.0 | 10.0 | 昆布 | 0.4 | 0.5 | | | |
| | 花かつお | 1.0 | 1.2 | にんじん | 8.0 | 10.0 | にんじん | 8.0 | 10.0 | マヨドレ | 2.4 | 3.0 | 水 | 24.0 | 30.0 | さつまいも | 19.0 | 24.0 |
| | | | | セロリ | 3.2 | 4.0 | ねぎ | 2.4 | 3.0 | ごま | 1.2 | 1.5 | | | | 小松菜 | 8.0 | 10.0 |
| | 豆腐 | 36.0 | 45.0 | ごま | 1.6 | 2.0 | みそ | 4.0 | 5.0 | みそ | 1.6 | 2.0 | 麩 | 1.2 | 1.8 | みそ | 4.0 | 5.0 |
| | ほうれん草 | 8.0 | 10.0 | 米酢 | 2.4 | 3.0 | 削り節 | 1.6 | 2.0 | 米酢 | 1.6 | 2.0 | 白菜 | 24.0 | 30.0 | 昆布 | 1.6 | 2.0 |
| | 薄口しょうゆ | 2.2 | 2.8 | 三温糖 | 0.6 | 0.7 | 昆布 | 0.5 | 0.6 | 三温糖 | 1.2 | 1.5 | にんじん | 8.0 | 10.0 | 削り節 | 0.5 | 0.6 |
| | 削り節 | 1.6 | 2.0 | 薄口しょうゆ | 1.6 | 2.0 | 水 | 104.0 | 130.0 | | | | 薄口しょうゆ | 2.2 | 2.8 | 水 | 104.0 | 130.0 |
| | 昆布 | 0.5 | 0.6 | 油 | 0.5 | 0.8 | | | | | | | 削り節 | 1.6 | 2.0 | | | |
| | 水 | 104.0 | 130.0 | | | | | | | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 水 | 104.0 | 130.0 | | | |

＊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）

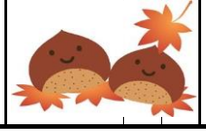


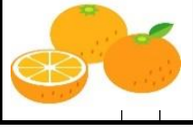
| 日(曜日) | 18日 （月） | | | 5・19日 （火） | | | 6・20日 （水） | | | 7・21日 （木） | | | 8・22日 （金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ジャージャー麺<br>中華スープ | | | ごはん<br>鶏肉のこはく揚げ<br>キャロットサラダ<br>ゆばのみそ汁 | | | ごはん<br>鮭のみそマヨ焼き<br>わかめの和え物<br>白菜のそぼろ汁<br>バナナ(20日のみ) | | | きのこカレー<br>キャベツのごま和え | | | ごはん<br>豚肉の焼き煮<br>春雨サラダ<br>野菜スープ | | |
| | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
| | 中華麺 | 48.0 | 60.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 合挽ミンチ | 22.0 | 25.0 | | | | | | | 牛肉 | 20.0 | 25.0 | | | |
| | たまねぎ | 25.0 | 32.0 | 鶏肉 | 40.0 | 50.0 | 鮭 | 30.0 | 40.0 | にんにく | 0.1 | 0.1 | 豚ひれ肉 | 30.0 | 40.0 |
| | にんじん | 18.0 | 22.0 | 生姜 | 0.8 | 1.0 | マヨドレ | 4.0 | 5.0 | 生姜 | 0.1 | 0.1 | 酒 | 1.2 | 1.5 |
| | れんこん | 9.0 | 11.0 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | みそ | 0.8 | 1.0 | たまねぎ | 32.0 | 40.0 | しょうゆ | 1.2 | 1.5 |
| | しめじ | 9.0 | 11.0 | 片栗粉 | 8.0 | 10.0 | みりん | 0.8 | 1.0 | じゃがいも | 25.0 | 32.0 | 片栗粉 | 3.2 | 4.0 |
| | コーン | 8.0 | 10.0 | 油 | 2.4 | 3.0 | | | | にんじん | 16.0 | 20.0 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 |
| | 生姜 | 0.5 | 0.8 | | | | 生わかめ | 4.9 | 7.5 | まいたけ | 10.0 | 15.0 | みりん | 2.4 | 3.0 |
| | にんにく | 0.5 | 0.8 | にんじん | 12.0 | 15.0 | きゅうり | 19.0 | 30.0 | しめじ | 10.0 | 15.0 | 三温糖 | 0.8 | 1.0 |
| | ごま油 | 0.5 | 0.8 | きゅうり | 16.0 | 20.0 | にんじん | 10.0 | 15.0 | グリーンピース | 1.6 | 2.0 | | | |
| | 三温糖 | 1.6 | 2.0 | キャベツ | 16.0 | 20.0 | もやし | 15.0 | 23.0 | 油 | 0.5 | 0.8 | 春雨 | 4.0 | 5.0 |
| | しょうゆ | 2.4 | 3.0 | 米酢 | 1.6 | 2.0 | ちりめんじゃこ | 4.0 | 5.0 | セロリ | 1.6 | 2.0 | きゅうり | 20.0 | 25.0 |
| | みそ | 4.0 | 5.0 | 油 | 1.6 | 2.0 | 三温糖 | 0.6 | 1.0 | トマトケチャップ | 2.4 | 3.0 | キャベツ | 10.0 | 18.0 |
| | 片栗粉 | 1.6 | 2.0 | 三温糖 | 0.4 | 0.5 | しょうゆ | 0.8 | 1.0 | りんご | 4.0 | 5.0 | にんじん | 12.0 | 15.0 |
| | | | | 塩 | 0.1 | 0.1 | 塩 | 0.1 | 0.1 | ウスターソース | 1.6 | 2.0 | ハム | 4.0 | 5.0 |
| | じゃがいも | 12.0 | 20.0 | | | | | | | しょうゆ | 0.4 | 0.5 | ごま油 | 0.4 | 0.5 |
| | チンゲン菜 | 4.0 | 6.0 | ゆば | 2.0 | 2.6 | 白菜 | 24.0 | 30.0 | 小麦粉 | 4.0 | 5.0 | 米酢 | 2.4 | 3.0 |
| | たまねぎ | 11.0 | 14.0 | えのきたけ | 2.4 | 3.0 | 鶏ミンチ | 12.0 | 15.0 | カレー粉 | 0.3 | 0.4 | 三温糖 | 1.6 | 2.0 |
| | 中華だし | 0.5 | 0.7 | みつば | 1.6 | 2.0 | しょうゆ | 0.8 | 1.0 | クミン | 0.2 | 0.2 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 |
| | 塩 | 0.1 | 0.1 | みそ | 3.2 | 4.0 | 生姜 | 0.4 | 0.5 | 水 | 56.0 | 70.0 | | | |
| | 水 | 104.0 | 130.0 | 削り節 | 1.6 | 2.0 | にんじん | 4.0 | 5.0 | | | | たまねぎ | 16.0 | 20.0 |
| | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | ねぎ | 2.4 | 3.0 | キャベツ | 24.0 | 30.0 | マッシュルーム | 6.5 | 8.0 |
| | | | | 水 | 104.0 | 130.0 | 薄口しょうゆ | 2.2 | 2.8 | ほうれん草 | 8.0 | 10.0 | にんじん | 9.6 | 12.0 |
| | | | | | | | 塩 | 0.1 | 0.1 | もやし | 20.0 | 25.0 | セロリ | 1.6 | 2.0 |
| | | | | | | | 片栗粉 | 0.8 | 1.0 | ごま | 1.6 | 2.0 | コンソメ | 0.4 | 0.5 |
| | | | | | | | 削り節 | 1.6 | 2.0 | 三温糖 | 0.4 | 0.5 | 塩 | 0.1 | 0.1 |
| | | | | | | | 昆布 | 0.5 | 0.6 | しょうゆ | 1.6 | 2.0 | 水 | 104.0 | 130.0 |
| | | | | | | | 水 | 104.0 | 130.0 | | | | | | |
| | | | | | | | バナナ | 35.0 | 45.0 | | | | | | |



| | お茶<br>栗入りういろう | | | 牛乳<br>さつま芋ごはんのおにぎり | | | 牛乳<br>ほうれん草スコーン | | | 牛乳<br>ココアトースト | | | 牛乳<br>じゃがちー | | | 牛乳<br>みかん | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| おやつ | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
| | お茶 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 |
| | 白玉粉 | 4.0 | 5.0 | 米 | 25.0 | 36.0 | 小麦粉 | 16.0 | 25.0 | 食パン | 15.0 | 30.0 | じゃがいも | 60.0 | 80.0 | みかん | 40.0 | 80.0 |
| | 水 | 24.0 | 30.0 | さつまいも | 18.0 | 22.0 | ベーキングパウダー | 1.1 | 1.7 | ココア | 0.2 | 0.3 | 粉チーズ | 2.1 | 3.0 | | | |
| | 片栗粉 | 4.0 | 5.0 | 黒ごま | 0.6 | 0.8 | 三温糖 | 2.6 | 4.0 | マーガリン | 2.2 | 2.8 | パセリ | 0.6 | 0.8 | | | |
| | 上新粉 | 8.0 | 10.0 | 塩 | 0.1 | 0.1 | バター | 6.8 | 11.0 | グラニュー糖 | 2.2 | 2.8 | 片栗粉 | 0.7 | 1.0 | | | |
| | 三温糖 | 8.0 | 10.0 | | | | 牛乳 | 0.8 | 1.2 | | | | バター | 1.4 | 2.0 | | | |
| | 栗甘露煮 | 4.0 | 5.0 | | | | ほうれん草 | 3.0 | 5.0 | | | | | | | | | |

みんな





| | 牛乳<br>白玉おやき | | | 牛乳<br>ハートのパイ | | | お茶<br>かぼちゃの茶巾絞り | | | 牛乳<br>アップルヨーグルトケーキ | | | 牛乳<br>いちごジャムサンド | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
| | 牛乳 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 | お茶 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 | 牛乳 | 100.0 | 130.0 |
| | 白玉粉 | 16.0 | 20.0 | パイ生地 | 16.0 | 24.0 | かぼちゃ | 40.0 | 50.0 | 小麦粉 | 12.0 | 15.0 | 食パン | 20.0 | 40.0 |
| | 牛乳 | 24.0 | 30.0 | グラニュー糖 | 0.8 | 1.0 | 三温糖 | 1.6 | 2.0 | ベーキングパウダー | 0.5 | 0.6 | いちごジャム | 8.0 | 10.0 |
| | ピザ用チーズ | 8.0 | 10.0 | | | | 豆乳 | 4.0 | 5.0 | バター | 3.2 | 4.0 | | | |
| | ハム | 8.0 | 10.0 | | | | | | | ヨーグルト | 6.4 | 8.0 | | | |
| | | | | | | | | | | 三温糖 | 4.8 | 6.0 | | | |
| | | | | | | | | | | 卵 | 9.6 | 12.0 | | | |
| | | | | | | | | | | りんご | 6.4 | 8.0 | | | |

みんな