

2020年2月 献立表

もずめ 保育園

日 (曜日)	10日 (月)			25日 (火)			12・26日 (水)			13・27日 (木)			14・28日 (金)			1・15・29日 (土)			17日 (月)			4・18日 (火)			5・19日 (水)			6・20日 (木)			7・21日 (金)			8・22日 (土)													
昼食	ごはん ぶりと大根の煮付け キャベツのごま和え ゆばのすまし汁			ごはん 肉じゃが ゆずしめじ			ごはん ひじき入りあんかけ団子 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のみそ汁			カレーうどん 小松菜と人参のナムル			ごはん 納豆かき揚げ 干草和え 麩のすまし汁			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			ごはん 筑前煮 かす汁			パン ミネストロンスープ 小魚サラダ			ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう さつま芋のみそ汁 みかん(19日のみ)			カレーライス ヨーグルトサラダ			ごはん 鯖のみぞれ煮 白菜のお浸し 豆腐のみそ汁			和風ちゃんぽん 野菜のみそドレッシング													
	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	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	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	うどん	100.0	133.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ロールパン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	中華そば	75.0	100.0											
	ぶり	32.0	40.0	牛肉	16.0	20.0	豚赤身ミンチ	32.0	40.0	油	0.8	1.0	納豆	10.0	15.0	豚肉	25.0	30.0	鶏肉	16.0	20.0	鶏肉	20.0	30.0	鶏肉	40.0	50.0	豚肉	16.0	20.0	鯖	30.0	40.0	焼き豚	12.0	15.0											
	大根	64.0	80.0	じゃがいも	56.0	70.0	ひじき	0.8	1.0	たまねぎ	12.0	15.0	さつま芋	13.5	18.0	酒	0.5	0.6	にんじん	12.0	15.0	米	3.0	4.0	にんにく	0.1	0.1	しょうが	0.1	0.1	片栗粉	3.2	4.0	たけのこ	8.0	10.0											
	三温糖	2.4	3.0	たまねぎ	48.0	60.0	たまねぎ	16.0	20.0	にんじん	8.0	10.0	かまぼこ	5.0	7.0	しょうゆ	0.5	0.6	ごぼう	8.0	10.0	たまねぎ	23.5	32.9	しょうゆ	0.8	1.0	しょうゆ	0.8	1.0	油	3.2	4.0	キャベツ	16.0	20.0											
	しょうゆ	2.4	3.0	にんじん	12.0	15.0	にんじん	4.0	5.0	油揚げ	8.0	10.0	干わかめ	0.2	0.3	しょうが	0.4	0.5	ちくわ	12.0	15.0	にんじん	14.6	19.4	みりん	0.8	1.0	じゃがいも	32.0	40.0	大根	16.0	20.0	もやし	8.0	10.0											
	酒	0.8	1.0	三度豆	4.0	5.0	パン粉	2.4	3.0	ねぎ	4.0	5.0	しょうゆ	2.0	3.0	厚揚げ	15.0	20.0	干し椎茸	0.8	1.0	じゃがいも	36.0	45.0	酒	0.8	1.0	にんじん	16.0	20.0	ねぎ	1.6	2.0	ねぎ	4.0	5.0											
	みりん	0.8	1.0	糸こんにゃく	8.0	10.0	水	2.4	3.0	カレー粉	0.6	0.8	小麦粉	10.0	15.0	えのきたけ	8.5	12.8	たけのこ	12.0	15.0	パセリ	0.3	0.4	ごぼう	20.0	25.0	油	1.6	2.0	油	0.8	1.0	削り節	1.6	2.0	削り節	1.6	2.0								
	水	2.4	3.0	油	0.8	1.0	塩	0.1	0.1	しょうゆ	7.2	9.0	水	3.0	5.0	にんじん	14.6	19.4	れんこん	12.0	15.0	コーン	5.0	7.0	ごぼう	20.0	25.0	油	1.5	2.0	セロリ	1.6	2.0	しょうゆ	1.6	2.0	昆布	0.5	0.6								
ほうれん草	20.0	25.0	しょうゆ	3.2	4.0	油	2.4	3.0	三温糖	0.8	1.0	揚げ油	8.0	11.0	たまねぎ	18.8	28.2	三度豆	6.4	8.0	にんじん	20.0	25.0	ごぼう	20.0	25.0	りんご	4.0	5.0	ほうれん草	20.0	25.0	ごま油	0.8	1.0	ごま油	0.8	1.0	薄口しょうゆ	8.0	10.0						
キャベツ	20.0	25.0	三温糖	1.6	2.0	削り節	1.6	2.0	削り節	2.4	3.0	ほうれん草	28.0	35.0	油	2.0	3.0	油	1.6	2.0	削り節	2.9	3.6	しょうが	0.4	0.5	りんご	4.0	5.0	ウスターソース	1.6	2.0	はくさい	32.0	40.0	片栗粉	2.4	3.0									
ごま	2.0	2.5	水	12.0	15.0	昆布	0.5	0.6	昆布	0.6	0.8	もやし	24.0	30.0	三温糖	0.4	0.5	昆布	0.5	0.6	みりん	1.8	2.3	水	110.0	150.0	ごま油	0.8	1.0	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	0.4	0.5	水	200.0	250.0									
三温糖	0.6	0.8	はくさい	34.0	42.0	しょうゆ	1.2	1.5	片栗粉	1.6	2.0	三温糖	0.8	1.0	しょうゆ	2.0	2.5	しょうゆ	2.9	3.6	ちりめんじゃこ	5.6	8.0	ごぼう	24.0	30.0	三温糖	0.8	1.0	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	0.4	0.5	塩	0.5	0.6	塩	0.5	0.6	花かつお	0.8	1.0			
しょうゆ	1.6	2.0	しめじ	29.0	36.0	片栗粉	0.4	0.5	小松菜	25.5	34.0	水	200.0	250.0	ごま	1.6	2.0	中華味	0.7	1.0	三温糖	0.3	0.4	酒	0.3	0.4	みりん	0.6	0.8	ごま	0.6	0.8	水	56.0	60.0	小麦粉	4.0	5.0	豆腐	32.0	40.0	にんじん	8.0	10.0			
ゆば	1.6	2.0	みりん	1.4	1.8	しょうゆ	2.9	3.6	米酢	1.0	1.5	しょうゆ	1.6	2.0	しょうゆ	1.6	2.0	キャベツ	12.8	17.0	みりん	0.3	0.4	りんご	7.0	10.0	さつま芋	24.0	30.0	はくさい	12.0	15.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	削り節	1.6	2.0	みそ	1.6	2.0	みそ	1.6	2.0
えのき	4.0	5.0	しょうゆ	2.9	3.6	ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	三温糖	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	キャベツ	9.4	14.1	薄口しょうゆ	0.4	0.6	ほうれん草	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	削り節	1.6	2.0	削り節	1.6	2.0	みそ	1.6	2.0
薄口しょうゆ	3.2	4.0	ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	三温糖	0.5	0.8	しょうゆ	1.5	2.0	薄口しょうゆ	3.2	4.0	削り節	1.0	1.5	キャベツ	12.8	17.0	油揚げ	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0
削り節	1.6	2.0	ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	大根	12.0	15.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0
昆布	0.5	0.6	ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
水	120.0	150.0	ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0			
			ゆずぼん酢	0.5	0.6	ブロッコリー	24.0	30.0	ごま油	0.5	0.8	みつば	2.4	3.0	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	8.0	10.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8	6.0	みそ	4.8													