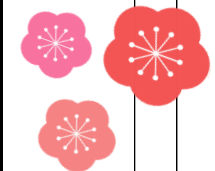
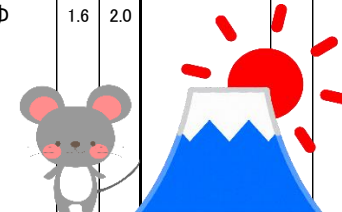
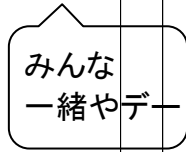


2020年1月 献立表

もずめ 保育園

日 (曜日)	6・20日 (月)			7・21日 (火)			8・22日 (水)			9・23日 (木)			10・24日 (金)			11・25日 (土)			27日 (月)			14・28日 (火)			15・29日 (水)			16・30日 (木)			17・31日 (金)			18日 (土)											
	ごはん 肉じゃが なます ごまめ(6日のみ)			ごはん ごもきんぴら 七草汁(7日) 白菜のすまし汁(21日)			きざみきつねうどん ほうれん草のおかか和え			ロールパン みそ風味シチュー かぶとりんごのサラダ			ごはん 鱈の照り焼き 青菜の納豆和え 里芋のみそ汁			豚肉の生姜焼き わかめのすまし汁			ごはん 肉団子スープ 中華サラダ			コーンクリームスパゲティ かぶのスープ			根菜カレー 和風ドレッシングサラダ バナナ(15日のみ)			ごはん 八宝菜 ゆばのみそ汁			ごはん サーモンのフライ 白菜のツナ和え 豆腐のすまし汁			ごはん すき焼き煮 ほうれん草のみそ汁											
	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	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												
昼食	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	うどん	100.0	133.0	ロールパン	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	豚肉	24.0	30.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0						
	牛肉	16.0	20.0	豚肉	20.0	25.0	油揚げ	20.0	25.0	豚肉	16.0	20.0	豚肉	24.0	30.0	たまねぎ	23.0	35.0	豚赤身ミンチ	20.0	25.0	鶏肉	25.0	32.0	牛肉	16.0	20.0	豚肉	16.0	20.0	米	40.0	50.0	牛肉	20.0	25.0	牛肉	20.0	25.0						
	じゃがいも	56.0	70.0	酒	0.8	1.0	三温糖	0.8	1.0	たまねぎ	48.0	60.0	鱈	30.0	40.0	にんじん	13.0	20.0	生姜	0.4	0.5	コーン	6.5	10.0	にんにく	0.1	0.1	豚肉	16.0	20.0	鮭	20.0	30.0	じゃがいも	32.0	40.0	じゃがいも	32.0	40.0						
	たまねぎ	48.0	60.0	ごぼう	20.0	25.0	しょうゆ	1.0	1.2	にんじん	16.0	20.0	三温糖	0.6	0.9	小松菜	8.0	12.0	ねぎ	0.4	0.5	たまねぎ	23.0	35.0	生姜	0.1	0.1	たまねぎ	40.0	60.0	こしょう	0.0	0.0	こしょう	0.0	0.0	たまねぎ	32.0	40.0						
	にんじん	12.0	15.0	にんじん	16.0	20.0	ねぎ	8.0	10.0	じゃがいも	32.0	40.0	酒	0.4	0.6	もやし	14.0	21.0	片栗粉	2.4	3.0	にんじん	13.0	20.0	じゃがいも	24.0	30.0	生薑	0.8	1.0	小麦粉	4.0	5.0	にんじん	16.0	20.0	にんじん	16.0	20.0	にんじん	16.0	20.0			
	三度豆	4.0	5.0	糸こんにやく	16.0	20.0	にんじん	8.0	10.0	バター	0.5	0.8	しょうゆ	1.5	2.3	生姜	0.4	0.6	みりん	0.7	1.1	白菜	21.0	33.0	蓮根	7.2	9.0	にんじん	8.0	10.0	水	4.0	5.0	焼豆腐	24.0	30.0	焼豆腐	24.0	30.0	焼豆腐	24.0	30.0			
	糸こんにやく	8.0	10.0	油揚げ	15.0	19.0	薄口しょうゆ	4.8	6.0	みそ	4.0	5.0	みりん	0.7	1.1	油	0.5	0.8	干し椎茸	0.4	0.5	白ネギ	2.4	3.0	ゴリンピース	3.0	3.8	ごぼう	7.2	9.0	たまねぎ	24.0	30.0	油	4.8	6.0	糸こんにやく	8.0	10.0	糸こんにやく	8.0	10.0			
	油	0.5	0.8	生姜	1.6	2.0	三温糖	2.4	3.0	小麦粉	4.0	5.0	小松菜	15.0	23.0	三温糖	1.0	1.5	白菜	24.0	30.0	エリンギ	8.0	12.0	にんじん	16.0	20.0	もやし	16.0	20.0	油	4.8	6.0	ねぎ	8.0	10.0	ねぎ	8.0	10.0						
	しょうゆ	3.2	4.0	三温糖	1.0	1.2	昆布	0.6	0.8	牛乳	48.0	60.0	春菊	12.0	15.0	酒	0.8	1.0	白ネギ	2.4	3.0	バター	0.5	0.8	りんご	4.0	5.0	白菜	32.0	40.0	たまねぎ	24.0	30.0	油	0.5	0.8	油	0.5	0.8						
	三温糖	1.6	2.0	しょうゆ	2.4	3.0	水	200.0	250.0	グリーンピース	4.0	5.0	にんじん	10.0	16.0	しょうゆ	2.3	3.5	たけのこ	8.0	10.0	コンソメ	0.4	0.6	セロリ	1.6	2.0	たけのこ	6.4	8.0	ごま油	0.5	0.8	ごま油	0.5	0.8	ごま油	0.5	0.8						
	水	12.0	15.0	みりん	0.8	1.0	ほうれん草	20.0	25.0	水	40.0	50.0	油揚げ	10.0	15.0	みりん	0.8	1.2	ねぎ	2.4	3.0	牛乳	13.0	20.0	油	0.5	0.8	りんご	4.0	5.0	干し椎茸	0.8	1.0	干し椎茸	0.8	1.0	干し椎茸	0.8	1.0						
	大根	28.0	35.0	せり	3.8	5.0	もやし	22.0	28.0	かぶ	28.0	35.0	挽きわり納豆	6.0	9.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	トマトケチャップ	2.4	3.0	ごま油	0.5	0.8	ごま油	0.5	0.8	ごま油	0.5	0.8	ごま油	0.5	0.8						
	きゅうり	8.0	10.0	なす	3.8	5.0	にんじん	8.0	10.0	りんご	8.0	10.0	しょうゆ	1.4	2.2	削り節	1.6	2.0	削り節	1.6	2.0	こしょう	0.0	0.0	ウスターソース	1.6	2.0	しょうゆ	3.2	4.0	しょうゆ	3.2	4.0	しょうゆ	3.2	4.0	しょうゆ	3.2	4.0	しょうゆ	3.2	4.0			
	にんじん	4.8	6.0	ごぎょう	3.8	5.0	花かつお	0.8	1.0	きゅうり	12.0	15.0	花かつお	0.4	0.6	昆布	0.5	0.6	昆布	12.0	15.0	片栗粉	0.8	1.0	小麦粉	2.5	3.2	しょうゆ	0.4	0.5	カレー粉	0.3	0.4	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	0.4	0.5
	塩	0.1	0.1	はこべら	3.8	5.0	三温糖	0.8	1.0	米酢	1.6	2.0	油	1.6	2.0	水	12.0	15.0	水	104.0	130.0	かぶ	12.0	15.0	クミン	0.2	0.3	クミン	0.2	0.3	クミン	0.2	0.3	クミン	0.2	0.3	クミン	0.2	0.3						
	ごま	0.8	1.0	ほとけのざ	3.8	5.0	しょうゆ	1.2	1.6	油	1.6	2.0	三温糖	0.8	1.0	生わかめ	2.4	3.0	キャベツ	20.0	25.0	ほうれん草	6.4	8.0	コンソメ	0.4	0.6	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1			
	米酢	3.2	4.0	すずな	3.8	5.0				三温糖	0.8	1.0	塩	0.1	0.1	大根	6.4	8.0	きゅうり	12.0	15.0	塩	0.1	0.1	水	104.0	130.0	水	56.0	60.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0			
	三温糖	1.6	2.0	すずしろ	3.8	5.0				塩	0.1	0.1				にんじん	6.4	8.0	にんじん	4.0	5.0	水	104.0	130.0	水	56.0	60.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0									
	ごまめ	4.0	5.0	大根	6.4	8.0				塩	0.1	0.1				薄口しょうゆ	2.2	2.8	春雨	4.0	5.0	水	104.0	130.0	水	56.0	60.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0									
	油	0.5	0.8	にんじん	4.1	5.2				塩	0.1	0.1				削り節	1.6	2.0	ハム	4.0	5.0	ごま油	0.4	0.5	ごま油	1.6	2.0	ごま油	1.6	2.0	ごま油	1.6	2.0	ごま油	1.6	2.0	ごま油	1.6	2.0						
三温糖	0.8	1.0	薄口しょうゆ	2.2	2.8				塩	0.1	0.1				にんじん	4.0	5.0	ごま油	0.4	0.5	米酢	1.6	2.0	米酢	1.6	2.0	米酢	1.6	2.0	米酢	1.6	2.0	米酢	1.6	2.0										
しょうゆ	0.4	0.5	削り節	1.6	2.0				塩	0.1	0.1				春雨	4.0	5.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0										
ごま	0.4	0.5	昆布	0.5	0.6				塩	0.1	0.1				削り節	1.6	2.0	ごま油	0.4	0.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0										
			水	104.0	130.0				塩	0.1	0.1				昆布	0.5	0.6	米酢	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0	三温糖	1.6	2.0										
			白菜	19.0	24.0				塩	0.1	0.1				水	104.0	130.0	三温糖	0.6	0.8	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1										
			にんじん	8.0	10.0				塩	0.1	0.1				水	104.0	130.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1										
			麩	1.2	1.5				塩	0.1	0.1				水	104.0	130.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1										
			薄口しょうゆ	2.2	2.8				塩	0.1	0.1				水	104.0	130.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1										
			削り節	2	2				塩	0.1	0.1				水	104.0	130.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1										
			昆布	0.5	0.6				塩	0.1	0.1				水	104.0	130.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1										
			水	104.0	130.0				塩	0.1	0.1				水	104.0	130.0	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1										

* 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)	牛乳 蒸し芋きんとん			牛乳 ツナサンド			牛乳 ゆずマドレーヌ			牛乳 大根葉のおにぎり			お茶 白玉だんご入りぜんざい			牛乳 みかん			牛乳 焼き芋			牛乳 抹茶いろいろ			お茶 黒糖トースト			牛乳 白玉おやき			牛乳 マーブルクッキー			牛乳 きなこの麩ラスク		
	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			
おやつ	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	15.0	20.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	食パン	72.0	90.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0
	さつま芋	40.0	50.0	ロールパン	20.0	40.0	小麦粉	12.3	15.3	米	25.0	36.0	豆腐	15.0	20.0	みかん	40.0	80.0	焼き芋	48.0	60.0	白玉粉	4.0	5.0	黒砂糖	2.7	3.4	白玉粉	16.0	20.0	小麦粉	15.0	20.0	麩	4.8	6.0
	三温糖	2.4	3.0	ツナ	6.0	9.0	卵	12.3	15.3	大根葉	3.2	4.0	あずき	20.0	25.0				水	96.0	120.0	水	24.0	30.0	マーガリン	2.7	3.4	牛乳	24.0	30.0	マーガリン	10.0	13.0	バター	4.0	5.0