

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)				
昼食	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					
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	うどん 油揚げ	100.0 20.0	133.0 25.0	ロールパン	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米 豚肉	40.0 24.0	50.0 30.0	米	40.0	50.0	スパゲティ 鶏肉	40.0 25.0	50.0 32.0	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	三温糖	0.8	1.0	豚肉	16.0	20.0	鱈	30.0	40.0	たまねぎ	23.0	35.0	豚赤身ミンチ	20.0	25.0	牛肉	16.0	20.0	米	16.0	20.0	豚肉	16.0	20.0	鮭	20.0	30.0	牛肉	20.0	25.0		
	じゃがいも	56.0	70.0	酒	0.8	1.0	しょうゆ	1.0	1.2	たまねぎ	48.0	60.0	三温糖	0.6	0.9	にんじん	13.0	20.0	コーン	6.5	10.0	にんにく	0.1	0.1	塩	0.0	0.1	じゃがいも	32.0	40.0	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	ねぎ	8.0	10.0	にんじん	16.0	20.0	酒	0.4	0.6	小松菜	8.0	12.0	たまねぎ	23.0	35.0	生姜	0.1	0.1	たまねぎ	40.0	60.0	ごぼう	24.0	30.0	たまねぎ	32.0	40.0	たまねぎ	32.0	40.0		
	にんじん	12.0	15.0	にんじん	16.0	20.0	にんじん	8.0	10.0	じゃがいも	32.0	40.0	しょうゆ	1.5	2.3	もやし	14.0	21.0	にんじん	13.0	20.0	じゃがいも	24.0	30.0	生姜	0.8	1.0	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	糸こんにゃく	16.0	20.0	薄口しょうゆ	4.8	6.0	バター	0.5	0.8	みりん	0.7	1.1	生姜	0.4	0.6	白菜	2.4	3.0	蓮根	7.2	9.0	にんじん	8.0	10.0	水	4.0	5.0	焼き豆腐	24.0	30.0	焼き豆腐	24.0	30.0		
	糸こんにゃく	8.0	10.0	油揚げ	15.0	19.0	三温糖	2.4	3.0	小麦粉	4.0	5.0	小松菜	15.0	23.0	油	0.5	0.8	生わかめ	2.4	3.0	グリーンピース	3.0	3.8	ごぼう	7.2	9.0	たまねぎ	24.0	30.0	油	4.8	6.0	糸こんにゃく	8.0	10.0		
	油	0.5	0.8	生姜	1.6	2.0	削り節	2.4	3.0	みそ	4.0	5.0	春菊	12.0	15.0	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		
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	にんじん	10.0	16.0	酒	0.8	1.0	たけのこ	8.0	10.0	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			
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	油揚げ	10.0	15.0	しょうゆ	2.3	3.5	にんじん	4.0	5.0	コンソメ	0.4	0.6	セロリ	1.6	2.0	たけのこ	6.4	8.0	しょうゆ	3.6	4.5	三温糖	2.4	3.0			
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	挽きわり納豆	6.0	9.0	みりん	0.8	1.2	ねぎ	2.4	3.0	牛乳	13.0	20.0	油	0.5	0.8	トマトケチャップ	2.7	3.4	しょうゆ	3.6	4.5	水	8.0	10.0			
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	しょうゆ	1.4	2.2	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	白米	29.0	45.0	水	8.0	10.0			
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	花かつお	0.4	0.6	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	にんじん	6.5	10.0	ほうれん草	6.4	8.0			
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	米酢	1.6	2.0	昆布	0.5	0.6	小麦粉	2.5	3.2	しょうゆ	0.4	0.5	しょうゆ	0.4	0.5	ツナ	5.0	9.0	たまねぎ	24.0	30.0						
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	かぶ	12.0	15.0	カレー粉	0.3	0.4	クミン	0.2	0.3	水	3.2	4.0	しょうゆ	0.8	1.0	さつま芋	8.0	10.0			
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	たまねぎ	12.0	16.0	生わかめ	2.4	3.0	ほうれん草	6.4	8.0	三温糖	0.6	0.8	ゆば	1.6	2.0	ゆば	1.6	2.0	みそ	4.0	5.0						
米酢	3.2	4.0	すずな	3.8	5.0				三温糖	0.8	1.0	みそ	4.0	5.0	大根	6.4	8.0	コンソメ	0.4	0.6	塩	0.1	0.1	塩	0.1	0.1	えのき	4.0	5.0	豆腐	32.0	40.0	削り節	0.8	1.0			
三温糖	1.6	2.0	すずしろ	3.8	5.0				塩	0.1	0.1	みそ	4.0	5.0	にんじん	6.4	8.0	塩	0.1	0.1	小麦粉	4.0	5.0	小麦粉	4.0	5.0	三つ葉	2.4	3.0	小松菜	6.4	8.0	昆布	1.6	2.0			
ごまめ	4.0	5.0	大根	6.4	8.0				三温糖	0.8	1.0	削り節	1.6	2.0	薄口しょうゆ	2.2	2.8	水	104.0	130.0	水	56.0	60.0	水	56.0	60.0	みそ	4.0	5.0	にんじん	6.4	8.0	水	104.0	130.0			
油	0.5	0.8	にんじん	4.1	5.2				塩	0.1	0.1	昆布	0.5	10.0	削り節	1.6	2.0	春雨	4.0	5.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	削り節	1.6	2.0	薄口しょうゆ	2.2	2.8	薄口しょうゆ	2.2	2.8			
三温糖	0.8	1.0	薄口しょうゆ	2.2	2.8				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	昆布	0.5	0.6	ハム	4.0	5.0	ごま油	0.4	0.5	キャベツ	24.0	30.0	キャベツ	24.0	30.0	キャベツ	24.0	30.0	キャベツ	24.0	30.0	キャベツ	24.0	30.0
しょうゆ	0.4	0.5	削り節	1.6	2.0				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	ごま油	0.4	0.5	きゅうり	16.0	20.0	きゅうり	16.0	20.0	きゅうり	16.0	20.0	きゅうり	16.0	20.0	きゅうり	16.0	20.0			
ごま	0.4	0.5	昆布	0.5	0.6				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	米酢	1.6	2.0	にんじん	8.0	10.0	にんじん	8.0	10.0	にんじん	8.0	10.0	にんじん	8.0	10.0	にんじん	8.0	10.0			
ごま	0.4	0.5	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	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			
			白菜	19.0	24.0				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	三温糖	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			
			にんじん	8.0	10.0				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	塩	0.1	0.1	三温糖	0.4	0.5	三温糖	0.4	0.5	三温糖	0.4	0.5	三温糖	0.4	0.5	三温糖	0.4	0.5			
			麩	1.2	1.5				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	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				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	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				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	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				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	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				水	104.0	130.0	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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	水	104.0	130.0	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.						