2019年7月 献立表

もずめ　保育園

日(曜日)	1・29日 （月）			2・16・30日 （火）			3・17・31日 （水）			4・18日 （木）			5・19日 （金）			6・20日 （土）		
昼食	牛肉寿司 オクラのおかか和え 豆腐のすまし汁			パン パンプキンシチュー トマトサラダ			ごはん 竹輪の磯辺揚げ なすのごま和え とろろ昆布のすまし汁 オレンジ(17日のみ)			ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の炊き合わせ ゆばのみそ汁			ごはん 鮭のオーブン焼き ひじきの煮物 七夕汁（5日） えのきのすまし汁（19日）			ごはん ごもくきんぴら じゃがいものみそ汁		
	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	50.0	60.0	ロールパン	20.0	40.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
	米酢	5.6	7.0										鮭	30.0	40.0			
	牛肉	4.0	5.0	鶏肉	12.0	15.0	竹輪	27.0	40.0	鶏肉	40.0	40.0	塩	0.2	0.3	豚肉	20.0	25.0
	塩	0.4	0.5	かぼちゃ	40.0	50.0	小麦粉	6.4	8.0	三温糖	0.8	1.0	こしょう	0.0	0.0	酒	0.8	1.0
	みりん	2.0	2.5	たまねぎ	48.0	60.0	青のり	0.2	0.3	しょうゆ	0.8	1.0	小麦粉	1.6	2.0	ごぼう	20.0	25.0
	牛肉	16.0	20.0	にんじん	16.0	20.0	水	6.4	8.0	みりん	0.8	1.0	水	3.2	4.0	にんじん	16.0	20.0
	ごぼう	8.0	10.0	バター	3.2	4.0	油	2.4	3.0	酒	0.8	1.0	パン粉	6.4	8.0	糸こんにゃく	16.0	20.0
	油	0.4	0.5	小麦粉	6.4	8.0							油	4.0	5.0	油揚げ	12.0	15.0
	酒	0.8	1.0	牛乳	40.0	50.0	なす	40.0	50.0	かぼちゃ	32.0	40.0				油	1.6	2.0
	三温糖	1.2	1.5	コンソメ	0.4	0.6	にんじん	10.0	17.0	三温糖	1.0	1.2	ひじき	2.8	3.5	しょうが	0.4	0.5
	しょうゆ	1.6	1.0	塩	0.5	0.6	えのきたけ	8.0	12.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	にんじん	8.0	10.0	三温糖	1.0	1.2
	ごま	1.6	2.0	こしょう	0.1	0.1	ごま	1.6	2.0	にんじん	16.0	20.0	油揚げ	8.0	10.0	しょうゆ	2.4	3.0
	にんじん	4.0	5.0	パセリ	0.8	1.0	三温糖	0.6	0.8	三度豆	12.0	15.0	油	0.4	0.5	みりん	0.8	1.0
	三度豆	1.6	2.0	水	40.0	50.0	しょうゆ	1.4	1.8	三温糖	1.2	1.5	三温糖	1.6	2.0	ごま	0.8	1.0
										薄口しょうゆ	1.6	2.0	しょうゆ	1.6	2.0			
	オクラ	12.0	16.0	トマト	40.0	50.0	とろろ昆布	1.2	1.5	削り節	1.4	1.8	削り節	0.7	0.9	じゃがいも	24.0	30.0
	油揚げ	12.0	16.0	きゅうり	20.0	25.0	大根	8.0	10.0	昆布	0.4	0.5	昆布	0.2	0.3	たまねぎ	20.0	25.0
	にんじん	14.0	18.7	キャベツ	16.0	20.0	薄口しょうゆ	3.2	4.0	水	24.0	30.0	水	12.0	15.0	ねぎ	4.0	5.0
	えのきたけ	11.0	15.3	米酢	2.4	3.0	削り節	1.6	2.0				5日			みそ	4.8	6.0
	三温糖	0.8	1.3	油	2.4	3.0	昆布	1.0	1.5	ゆば	2.4	3.0	にんじん	4.0	5.0	削り節	1.6	2.0
	しょうゆ	1.0	1.5	三温糖	0.8	1.0	水	104.0	130.0	ねぎ	4.0	5.0	オクラ	2.4	3.0	昆布	0.5	0.6
	かつお節	0.8	1.3	塩	0.1	0.2				みそ	4.8	6.0	そうめん	8.0	10.0	水	104.0	130.0
							オレンジ	40.0	80.0	削り節	1.6	2.0	薄口しょうゆ	3.2	4.0			
	豆腐	32.0	40.0							昆布	0.5	0.6	削り節	1.6	2.0			
	みつば	1.6	2.0							水	112.0	140.0	昆布	0.5	0.6			
	薄口しょうゆ	3.2	4.0										水	104.0	130.0			
	削り節	1.6	2.0										19日					
	昆布	0.5	0.6										にんじん	4.0	5.0			
	水	104.0	130.0										えのきたけ	4.0	5.0			
													薄口しょうゆ	3	4			
													削り節	1.8	2.0			
													昆布	0.3	0.8			
													水	104.0	130.0			
おやつ	お茶 杏仁豆腐			牛乳 わらびもち			牛乳 パインケーキ			牛乳 ツナサンド			牛乳 かぼちゃパイ			お茶 ストロベリーヨーグルト		
	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
	寒天	0.3	0.4	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳	100.0	130.0	牛乳			ヨーグルト	72.0	90.0
	水	13.0	16.0													イチゴジャム	8.0	10.0
	三温糖	2.6	3.2	わらびもち粉	16.0	20.0	パイン缶	17.0	22.0	ロールパン	15.0	30.0	パイ生地	14.3	22.0			
	牛乳	13.0	16.0	三温糖	2.0	2.5	小麦粉	12.0	15.0	ツナ	5.9	9.0	かぼちゃ	12.5	19.0			
	みかん缶	13.0	16.0	水	80.0	100.0	ベーキングパウダー	0.3	0.4	きゅうり	6.5	10.0	白あん	7.2	11.0			
	白桃缶	19.0	24.0	きな粉	4.0	5.0	卵	6.4	8.0	マヨドレ	4.6	7.0	牛乳	1.5	1.9			
	三温糖	4.5	5.6	塩	0.1	0.1	牛乳	5.6	7.0									
	水	19.0	24.0	三温糖	4.0	5.0	三温糖	5.6	7.0									
							油	4.8	6.0									

日(曜日)	8・22日 （月）			9・23日 （火）			10・24日 （水）			11・25日 （木）			12・26日 （金）			13・27日 （土）		
昼食	夏野菜カレーライス フレンチサラダ			スパゲティミートソース 冬瓜のスープ			ごはん 鶏肉のこはく揚げ 千草和え 麩のみそ汁			麻婆豆腐丼 春雨サラダ			ごはん さばの塩焼き ピーマンとじゃこの炒め煮 かぼちゃのみそ汁			ごはん 豚肉のケチャップ煮 わかめのすまし汁		
	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	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
				油	1.2	1.5												
	牛肉	16.0	20.0	塩	0.2	0.3	鶏肉	40.0	50.0	豆腐	72.0	90.0	さば	30.0	40.0	豚肉	26.0	33.0
	カレー粉	0.3	0.4	こしょう	0.0	0.0	しょうが	0.8	1.0	豚赤身ミンチ	20.0	25.0	塩	0.2	0.3	こしょう	0.0	0.0
	にんにく	0.1	0.1	牛赤身ミンチ	8.0	10.0	しょうゆ	1.6	2.0	にら	20.0	25.0				赤ワイン	0.9	1.1
	しょうが	0.1	0.1	豚赤身ミンチ	6.4	8.0	片栗粉	8.0	10.0	油	2.0	2.5	ピーマン	16.0	20.0	油	0.8	1.0
	たまねぎ	48.0	45.0	たまねぎ	64.0	80.0	油	2.4	3.0	みそ	4.0	5.0	なす	16.0	20.0	たまねぎ	32.0	40.0
	にんじん	16.0	15.0	にんじん	20.0	25.0				三温糖	2.0	2.5	ちりめんじゃこ	3.2	4.0	ピーマン	4.8	6.0
	かぼちゃ	24.0	30.0	油	0.8	1.0	ほうれん草	28.0	35.0	塩	0.2	0.2	油	1.2	1.5	にんじん	11.0	14.0
	なす	16.0	20.0	小麦粉	0.4	0.5	もやし	28.0	35.0	しょうゆ	1.4	1.8	三温糖	0.8	1.0	セロリ	2.4	3.0
	ピーマン	0.8	10.0	トマトピューレー	18.0	22.0	にんじん	8.0	10.0	酒	0.4	0.6	しょうゆ	1.2	1.5	トマトケチャップ	8.0	10.0
	セロリ	1.6	2.0	トマトケチャップ	14.0	17.0	ごま	1.6	2.0	水	10.0	12.0	みりん	0.8	1.0	米酢	0.9	1.1
	トマトケチャップ	2.4	3.0	塩	0.3	0.4	三温糖	0.8	1.0	片栗粉	2.0	2.5	ごま	0.8	1.0	ウスターソース	0.9	1.1
	りんご	4.0	5.0				しょうゆ	1.6	2.0									
	油	1.6	2.0	冬瓜	18.4	23.0				キャベツ	20.0	25.0	かぼちゃ	24.0	30.0	生わかめ	2.4	3.0
	ウスターソース	1.6	2.0	ベーコン	4.8	6.0	麩	1.0	1.2	きゅうり	12.0	15.0	たまねぎ	20.0	25.0	しめじ	3.2	4.0
	しょうゆ	0.4	0.5	コンソメ	0.6	0.8	えのきたけ	4.0	5.0	にんじん	4.0	5.0	ねぎ	4.0	5.0	薄口しょうゆ	3.2	4.0
	塩	0.5	0.6	塩	0.1	0.1	みつば	2.4	3.0	春雨	4.0	5.0	みそ	4.8	6.0	削り節	1.6	2.0
	水	48.0	60.0	水	104.0	130.0	みそ	4.8	6.0	ごま油	0.4	0.5	削り節	1.6	2.0	昆布	1.0	1.5
	クミン	0.2	0.2				削り節	1.6	2.0	米酢	2.4	3.0	昆布	0.5	0.6	水	104.0	130.0
	小麦粉	4.0	5.0				昆布	0.5	0.6	三温糖	1.6	2.0	水	104.0	130.0			
							水	104.0	130.0	しょうゆ	1.6	2.0						
	きゅうり	24.0	30.0															
	キャベツ	20.0	25.0															
	にんじん	8.0	10.0															
	米酢	1.6	2.0															
	油	1.6	2.0															
	三温糖	0.4	0.5															
	塩	0.2	0.2															
おやつ	牛乳 枝豆と塩昆布のおにぎり			牛乳 オレンジゼリー おやつ昆布			牛乳 ピザトースト			お茶 焼きとうもろこし			牛乳 バナナ					
	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	牛乳	100.0	130.0	とうもろこし	30.0	30.0	牛乳	100.0	130.0			
										しょうゆ	0.8	1.0						
	米	25.0	36.0	寒天	0.8	1.0	食パン	20.0	30.0				バナナ	80.0	100.0			
	枝豆	5.0	8.0	三温糖	5.6	7.0	チーズ	4.2	6.0									
	塩昆布	0.5	0.8	水	24.0	30.0	トマトケチャップ	4.3	6.6									
				オレンジジュース	32.0	40.0	たまねぎ	3.2	4.9									
							ピーマン	2.6	4.0									
				おやつ昆布	2.0	2.5												

＊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）

みんな
一緒やデー