

2024年 乳幼児献立表



のぞみ保育園

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
昼食	麦ご飯 米 45 押麦 4 肉じゃが 豚肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 60 糸こんにゃく 15 三豆 5 なたね油 1 うすくちしょうゆ 3 2 すまし汁 えのき 10 木綿豆腐 15 ねぎ 5 ほうれん草 20 だし 100 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.3	麦ご飯 米 45 押麦 4 さばのパン粉焼き さば 40 食塩 0.3 パン粉 5 マヨネーズ 0.2 2 ほうれん草のお浸し ほうれん草 35 えのき 10 にんじん 10 たまねぎ 25 だし 20 うすくちしょうゆ 0.5 3 みそ汁 だしこん 25 さいちち 15 ねぎ 3 だし 100 みそ 4	鶏なんはんうどん うどん 120 鶏肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 生わかめ 2 煮干し 2 乾しいたけ 1.2 うすくちしょうゆ 1.5 1 なたね油 1 三温糖 1.5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 6 だし 100 3 ポテトサラダ じゃがいも 30 にんじん 5 きゅうり 10 食塩 0.1 ノンエッグマヨネーズ 4 米酢 0.2 三温糖 0.4	麦ご飯(だしじゃこふりかけ) 米 45 押麦 4 鶏の照り焼き 鶏肉 50 本綿豆腐 10 たまねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 ねぎ 3 卵の花 1 から 15 ツナ 6 ねぎ 5 にんじん 10 さつまいも 15 干しいたけ 15 油揚げ 6 なたね油 1 だし 30 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 みそ汁 かぼちゃ 15 キャベツ 15 わかめ 1 だし 100 みそ 4	厚揚げのみそ炒め丼 米 50 押麦 4 豚ひき肉 40 たまねぎ 15 にんじん 10 ごまつな 15 コーン 8 なたね油 1 ごま油 2 食塩 0.2 0.3 コンソメスープ コンソメ 35 キャベツ 15 にんじん 10 たまねぎ 15 コンソメ 0.8 食塩 0.1	
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
	昼食	麦ご飯 米 45 押麦 4 ホーフビーンズ 豚ひき肉 25 大豆 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 マカロニ 8 三豆 3 コンソメ 0.6 ケチャップ 3 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 どんかつソース 0.8 中華スープ チンゲン菜 15 にんじん 10 わかめ 1 もやし 15 中華だし 0.5 食塩 0.2	麦ご飯 米 45 押麦 4 回鍋肉 豚肉 35 キャベツ 40 にんじん 10 ピーマン 6 玉ねぎ 30 赤みそ 1 中華だし 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2 ごま油 1 なたね油 1 片栗粉 2 じゃこ納豆 ひきわり納豆 30 しらす干し 5 花かつお 1 うすくちしょうゆ 1 1 コンソメスープ えのき 6 キャベツ 15 たまねぎ 15 コンソメ 0.8 食塩 0.1	麦ご飯 米 45 押麦 4 さわらの照り焼き さわら 40 しょうが 0.1 料理酒 1 みそ 3 みりん 3 三温糖 2 2 ほうれん草のごま塩あえ ほうれん草 15 キャベツ 15 にんじん 15 食塩 0.1 1.5 すまし汁 さいちち 15 だしこん 20 わかめ 1 油揚げ 10 だし 100 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.3	麦ご飯(おがかふりかけ) 米 45 押麦 4 からあげ 鶏肉 50 こいくちしょうゆ 0.5 しょうが 0.5 にんにく 0.5 片栗粉 6 米粉 3 なたね油 3 料理酒 3 3 かぼちゃのサラダ かぼちゃ 18 きゅうり 5 さつまいも 18 ノンエッグマヨネーズ 7 三温糖 3 米酢 0.3 3 みそ汁 木綿豆腐 15 油揚げ 10 わかめ 1 だし 100 みそ 4	麦ご飯 米 45 押麦 4 ミートローフ 豚ひき肉 40 本綿豆腐 20 たまねぎ 0.1 コーン 3 ケチャップ 3 どんかつソース 1 こいくちしょうゆ 0.1 三温糖 0.2 2 プロックリーのわかめ和え プロックリー 35 にんじん 1 たまねぎ 25 うすくちしょうゆ 0.5 かつお節 1 1 みそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 15 ねぎ 3 だし 100 みそ 4
		12 (土)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
		昼食	麦ご飯 米 45 押麦 4 肉じゃが 豚肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 60 糸こんにゃく 15 三豆 5 なたね油 1 うすくちしょうゆ 3 2 すまし汁 えのき 10 木綿豆腐 15 ねぎ 5 ほうれん草 20 だし 100 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.3	麦ご飯 米 45 押麦 4 さばのパン粉焼き さば 40 食塩 0.3 パン粉 5 マヨネーズ 0.2 2 ほうれん草のお浸し ほうれん草 35 えのき 10 にんじん 10 たまねぎ 25 だし 20 うすくちしょうゆ 0.5 3 みそ汁 だしこん 25 さいちち 15 ねぎ 3 だし 100 みそ 4	鶏なんはんうどん うどん 120 鶏肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 生わかめ 2 煮干し 2 乾しいたけ 1.2 うすくちしょうゆ 1.5 1 なたね油 1 三温糖 1.5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 6 だし 100 3 ポテトサラダ じゃがいも 30 にんじん 5 きゅうり 10 食塩 0.1 ノンエッグマヨネーズ 4 米酢 0.2 三温糖 0.4	麦ご飯(だしじゃこふりかけ) 米 45 押麦 4 鶏の照り焼き 鶏肉 50 こいくちしょうゆ 0.5 しょうが 0.5 にんにく 0.5 片栗粉 6 米粉 3 なたね油 3 料理酒 3 3 かぼちゃのサラダ かぼちゃ 18 きゅうり 5 さつまいも 18 ノンエッグマヨネーズ 7 三温糖 3 米酢 0.3 3 みそ汁 ほうれん草 15 しめじ 10 たまねぎ 25 にんじん 15 だし 20 うすくちしょうゆ 0.5 3 みそ汁 さいちち 10 さつまいも 15 だしこん 15 だし 100 みそ 4
19 (土)			21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木) ☆誕生日会☆
昼食			麦ご飯 米 45 押麦 4 ホーフビーンズ 豚ひき肉 25 大豆 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 マカロニ 8 三豆 3 コンソメ 0.6 ケチャップ 3 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 どんかつソース 0.8 中華スープ チンゲン菜 15 にんじん 10 わかめ 1 もやし 15 中華だし 0.5 食塩 0.2	麦ご飯 米 45 押麦 4 回鍋肉 豚肉 35 キャベツ 40 にんじん 10 ピーマン 6 玉ねぎ 30 赤みそ 1 中華だし 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2 ごま油 1 なたね油 1 片栗粉 2 じゃこ納豆 ひきわり納豆 30 しらす干し 5 花かつお 1 うすくちしょうゆ 1 1 コンソメスープ えのき 6 キャベツ 15 たまねぎ 15 コンソメ 0.8 食塩 0.1	麦ご飯(おがかふりかけ) 米 45 押麦 4 からあげ 鶏肉 50 こいくちしょうゆ 0.5 しょうが 0.5 にんにく 0.5 片栗粉 6 米粉 3 なたね油 3 料理酒 3 3 かぼちゃのサラダ かぼちゃ 18 きゅうり 5 さつまいも 18 ノンエッグマヨネーズ 7 三温糖 3 米酢 0.3 3 みそ汁 木綿豆腐 15 油揚げ 10 わかめ 1 だし 100 みそ 4	炊き込みご飯 米 45 にんじん 10 油揚げ 5 ミートローフ 5 豚ひき肉 40 たまねぎ 10 本綿豆腐 20 たまねぎ 0.1 コーン 3 ケチャップ 3 どんかつソース 1 こいくちしょうゆ 0.1 三温糖 0.2 2 プロックリーのわかめ和え プロックリー 35 にんじん 1 たまねぎ 25 うすくちしょうゆ 0.5 かつお節 1 1 みそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 15 ねぎ 3 だし 100 みそ 4
	25 (金)		26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
	昼食		ドライカレー 米 50 押麦 4 豚ひき肉 35 たまねぎ 40 にんじん 15 なす 10 ピーマン 10 カレー粉 0.3 にんじん 2 どんかつソース 2 こいくちしょうゆ 0.5 コンソメ 0.7 三温糖 0.3 食塩 0.1 カレールウ 8 キャベツコーンのサラダ キャベツ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 ノンエッグマヨネーズ 15 うすくちしょうゆ 1 きゅうり 5 コーン 3	麦ご飯 米 45 押麦 4 厚揚げの中華炒め 厚揚げ 50 豚ひき肉 20 たまねぎ 20 にんじん 20 にんじん 20 にんじん 5 しら 5 にんじん 15 プロックリー 2 こいくちしょうゆ 1.5 中華だし 1 片栗粉 1 1 中華スープ チンゲン菜 15 もやし 15 わかめ 1 中華だし 0.5 食塩 0.2	麦ご飯(だしじゃこふりかけ) 米 45 押麦 4 さけのコーンマヨ焼き さけ 40 豚ひき肉 20 薄力粉 3 クリームコーン缶 8 ノンエッグマヨネーズ 3 3 プロックリーのわかめ和え プロックリー 20 にんじん 8 さつまいも 20 うすくちしょうゆ 2 トマト水煮缶 2 デミグラスソース 10 なたね油 2 2 みそ汁 かぼちゃ 20 だしこん 18 ねぎ 3 だし 100 みそ 4	31 (木) ハワイサラダ 米 50 押麦 4 豚肉 30 たまねぎ 40 にんじん 20 マッシュルーム 5 薄力粉 4 コンソメ 0.7 ケチャップ 4 どんかつソース 4 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 トマト水煮缶 2 デミグラスソース 10 なたね油 2 2 ポテトマヨ焼き じゃがいも 35 ツナ 6 スイートコーン 3 ほうれん草 5 ノンエッグマヨネーズ 5 米酢 0.2 食塩 0.1