２０２４年　乳幼児献立表

12月

のぞみ保育園

昼食

2（月）
麦ごはん
米 45
押麦 4
肉じゃが
豚肉 30
じゃがいも 60
たまねぎ 40
にんじん 15
糸こんにゃく 8
三度豆 5
なたね油 1
うすくちしょうゆ 3
三温糖 2
みそ汁
はくさい 20
えのき 8
だし 100
みそ 4

3（火）
麦ごはん（おかかふりかけ）
米 45
押麦 4
さわらの照り焼き
さわら 40
こいくちしょうゆ 2
みりん 1.5
三温糖 1.5
料理酒 2
千切大根煮
切干大根 5
にんじん 15
油揚げ 10
わかめ 2
乾しいたけ 1.2
うすくちしょうゆ 2
三温糖 1.2
なたね油 2
みそ汁
ほうれん草 10
たまねぎ 15
木綿豆腐 10
だし 100
みそ 4

4（水）
ミートスパゲッティ
スパゲッティ 45
豚ひき肉 20
たまねぎ 25
にんじん 5
なたね油 1
トマト缶 25
コンソメ 1
ケチャップ 3
とんかつソース 1
三温糖 0.5
こいくちしょうゆ 1
食塩 0.1
蒸し野菜
じゃがいも 20
かぼちゃ 20
ノンエッグマヨネーズ 3
コーンスープ
クリームコーン缶 20
えのき 5
コンソメ 0.8
食塩 0.1
無調整豆乳 10

5（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
プルコギ
豚肉 40
人参 10
玉ねぎ 30
ピーマン 7
もやし 7
にんにく 0.1
生姜 0.2
こいくちしょうゆ 2
料理酒 0.5
三温糖 1
ごま油 1
中華だし 0.5
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
中華スープ
はくさい 15
にんじん 8
わかめ 1
ごま 0.3
中華だし 0.9
食塩 0.1

6（金）
麦ごはん
米 45
押麦 4
鶏肉のごまみそ焼き
鶏肉 50
ごま 1
みそ 2.5
三温糖 0.5
こいくちしょうゆ 0.2
料理酒 1.5
キャベツの炊いたん
キャベツ 30
油揚げ 8
にんじん 8
こまつな 10
だし 20
うすくちしょうゆ 1.2
三温糖 0.7
食塩 0.1
すまし汁
木綿豆腐 20
あおさ 1
だし 100
うすくちしょうゆ 2
食塩 0.1

7（土）
中華丼
米 50
押麦 4
豚肉 30
たまねぎ 30
にんじん 10
もやし 10
はくさい 10
中華だし 0.2
三温糖 0.5
こいくちしょうゆ 1.5
ごま油 2
片栗粉 0.5
中華スープ
木綿豆腐 10
わかめ 1
中華だし 0.5
食塩 0.1

9（月）
ハヤシライス
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 7
とんかつソース 4
三温糖 1
こいくちしょうゆ 1
トマト水煮缶 20
デミグラスソース 10
なたね油 2
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

10（火）
麦ごはん
米 45
押麦 4
ミートローフ
豚ひき肉 40
木綿豆腐 10
玉ねぎ 20
食塩 0.1
片栗粉 3
ケチャップ 2
とんかつソース 1
こいくちしょうゆ 0.1
三温糖 0.2
五目ひじき煮
干しひじき 1.7
にんじん 10
厚揚げ 10
乾しいたけ 1
こまつな 4
さつまいも 8
油揚げ 5
だし 20
うすくちしょうゆ 1.5
三温糖 1
みそ汁
だいこん 15
キャベツ 15
だし 100
みそ 4

11（水）
麦ごはん（葉のふりかけ）
米 45
押麦 4
さばの竜田揚げ
さば 40
牛姜 0.3
料理酒 2
こいくちしょうゆ 1.2
片栗粉 4
なたね油 4
はくさいの煮びたし
はくさい 35
にんじん 10
油揚げ 8
うすくちしょうゆ 2
三温糖 1.2
だし 20
そうめん汁
そうめん 8
こまつな 10
たまねぎ 10
だし 100
うすくちしょうゆ 2
食塩 0.1

12（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
松風焼き
鶏ひき肉 30
たまねぎ 15
木綿豆腐 8
すりごま 0.5
しょうが 0.2
うすくちしょうゆ 1
米みそ 2
三温糖 0.5
片栗粉 0.3
うの花の炒り煮
おから 12
乾しいたけ 1.2
にんじん 10
さつまいも 10
油揚げ 4
青ねぎ 2
なたね油 1
うすくちしょうゆ 2
三温糖 2
みそ汁
ほうれんそう 15
木綿豆腐 10
麩 1
だし 100
みそ 4

13（金）
麦ごはん
米 45
押麦 4
バーベキューチキン
鶏肉 50
ケチャップ 5
とんかつソース 3
三温糖 2
うすくちしょうゆ 2
かぼちゃのサラダ
かぼちゃ 30
たまねぎ 10
レーズン 10
きゅうり 5
ノンエッグマヨネーズ 7
三温糖 2
米酢 0.3
みそ汁
はくさい 20
油揚げ 10
だし 100
みそ 4

14（土）
厚揚げ丼
米 50
押麦 4
厚揚げ 30
たまねぎ 40
にんじん 15
青ねぎ 3
こいくちしょうゆ 2
三温糖 1
片栗粉 0.5
みそ汁
だいこん 15
木綿豆腐 10
だし 100
みそ 4

16（月）
麦ごはん
米 45
押麦 4
肉じゃが
豚肉 30
じゃがいも 60
たまねぎ 40
にんじん 15
糸こんにゃく 8
三度豆 5
なたね油 1
うすくちしょうゆ 3
三温糖 2
みそ汁
はくさい 20
えのき 8
だし 100
みそ 4

17（火）
麦ごはん（おかかふりかけ）
米 45
押麦 4
さわらの照り焼き
さわら 40
こいくちしょうゆ 2
みりん 1.5
三温糖 1.5
料理酒 2
千切大根煮
切干大根 5
にんじん 15
油揚げ 10
わかめ 2
乾しいたけ 1.2
うすくちしょうゆ 2
三温糖 1.2
なたね油 2
みそ汁
ほうれん草 10
たまねぎ 15
木綿豆腐 10
だし 100
みそ 4

18（水）
麦ごはん
米 45
押麦 4
肉豆腐
豚肉 30
木綿豆腐 60
たまねぎ 40
にんじん 10
はくさい 25
だし 40
こいくちしょうゆ 6
みりん 1
三温糖 3
料理酒 2
みそ汁
ほうれんそう 20
油揚げ 10
だし 100
みそ 4

19（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
プルコギ
豚肉 40
人参 10
玉ねぎ 30
ピーマン 7
もやし 7
にんにく 0.1
生姜 0.2
こいくちしょうゆ 2
料理酒 0.5
三温糖 1
ごま油 1
中華だし 0.5
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
中華スープ
はくさい 15
にんじん 8
わかめ 1
ごま 0.3
中華だし 0.9
食塩 0.1

20（金）
麦ごはん（おかかふりかけ）
米 45
押麦 4
さばの煮付け
さば 40
こいくちしょうゆ 1.3
本みりん 0.7
三温糖 1
料理酒 1
かぼちゃとさつまいものいとこ煮
かぼちゃ 20
さつまいも 20
ゆであずき 5
三温糖 2
本みりん 2.5
食塩 0.2
みそ汁
さといも 7
ほうれん草 15
油揚げ 10
だし 100
みそ 4

21（土）
中華丼
米 50
押麦 4
豚肉 30
たまねぎ 30
にんじん 10
もやし 10
はくさい 10
中華だし 0.2
三温糖 0.5
こいくちしょうゆ 1.5
ごま油 2
片栗粉 0.5
中華スープ
木綿豆腐 10
わかめ 1
中華だし 0.5
食塩 0.1

23（月）
麦ごはん
米 45
押麦 4
マーボー豆腐
豚ひき肉 25
木綿豆腐 65
たまねぎ 30
にんじん 15
しいたけ 1
青ねぎ 4
なたね油 1
赤みそ 1
米みそ 1
中華だし 0.7
うすくちしょうゆ 1
三温糖 1
かたくり粉 2.5
ごま油 2
もやしとにらの炒め物
もやし 30
にら 15
ごま 0.5
なたね油 1
うすくちしょうゆ 1.5
ごま油 1

24（火）
麦ごはん
米 45
押麦 4
さけのパン粉焼き
さけ 40
食塩 0.3
パン粉 5
パセリ 0.2
ノンエッグマヨネーズ 2
千切大根煮
切干大根 5
にんじん 15
油揚げ 10
わかめ 2
乾しいたけ 1.2
うすくちしょうゆ 2
三温糖 1.2
なたね油 2
みそ汁
はくさい 18
木綿豆腐 10
わかめ 1
だし 100
みそ 4

25（水）
コーンライス
米 45
スイートコーン 5
パセリ 0.1
食塩 0.2
フライドチキン
鶏肉 50
にんにく、しょうが 0.5+0.5
コンソメ 0.4
こいくちしょうゆ 3
料理酒 3
小麦粉 5
米粉 2
なたね油 5
ほうれん草のソテー
ほうれん草 30
にんじん 10
しめじ 5
たまねぎ 10
スイートコーン 3
なたね油 1
うすくちしょうゆ 0.2
コンソメ 0.5
春雨スープ
はるさめ 15
チンゲン菜 15
たまねぎ 15
中華だし 0.5
食塩 0.3
ゼリー
ゼリー 20

26（木）
麦ごはん
米 45
押麦 4
高野豆腐の炒め煮
高野豆腐 10
鶏肉 30
にんじん 10
たまねぎ 25
乾しいたけ 1.5
三度豆 2
なたね油 1
三温糖 2
うすくちしょうゆ 2
かたくり粉 2
みそ汁
こまつな 20
油揚げ 10
だし 100
みそ 4

27（金）
カレーライス
米 50
押麦 4
豚肉 35
たまねぎ 25
にんじん 15
じゃがいも 30
カレールウ 10
なたね油 1
にんじんシリシリ
にんじん 20
ツナ 5
たまねぎ 15
スイートコーン 3
ごま油 1
食塩 0.2
うすくちしょうゆ 0.1

28（土）
厚揚げ丼
米 50
押麦 4
厚揚げ 30
たまねぎ 40
にんじん 15
青ねぎ 3
こいくちしょうゆ 2
三温糖 1
片栗粉 0.5
みそ汁
だいこん 15
木綿豆腐 10
だし 100
みそ 4