



2024年11月 献立表



淀さくら保育園

日 (曜日)	11・25日 (月)			12・26日 (火)			13・27日 (水)			14・28日 (木)			1・15・29日 (金)			2・16・30 (土)			18日 (月)			5・19日 (火)			6・20日 (水)			7・21日 (木)			8・22日 (金)			9日 (土)				
昼食	ごはん さばの塩焼き 干切り煮 かぼちゃのみそ汁			牛肉とごぼうの甘辛丼 えのきたけと 油揚げのみそ汁			パン チキントマトスープ キャベツと じゃこのサラダ			ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 水菜のすまし汁			ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 豆苗とわかめすまし汁			肉うどん ブロッコリーの おかか和え			ごはん とんかつ コールスローサラダ 豆腐とわかめの赤だし			ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリー はくさいのみそ汁			ごはん 鶏のつみれ汁 ほうれん草と しめじのごま和え			ごはん マーボー豆腐 胡瓜ともやしの ナムル			カチャトーレ風 スパゲティ 野菜スープ			カレーライス チーズ				
	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	ネオ麦ローレル	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	40.0	米	40.0	50.0		
	さば	40.0	50.0	牛肉	20.0	25.0	鶏肉	20.0	25.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	たまねぎ	7.0	10.0	豚肉	30.0	40.0	白身魚	40.0	50.0	鶏ミンチ	35.0	40.0	とうふ	80.0	120	鶏肉	20.0	60.0	合びきミンチ	25.0	30.0		
	食塩	0.2	0.3	しょうが	0.2	0.3	カットトマト	20.0	25.0	食塩	0.2	0.3	高野豆腐	6.0	8.0	青ねぎ	1.4	1.9	食塩	0.0	0.0	片栗粉	1.0	1.2	しょうが	1.0	1.2	豚ミンチ	15.0	20.0	にんにく	0.5	0.3	たまねぎ	25.0	35.0		
	切り干し大根	25.5	34.0	にんじん	10.0	12.0	じゃがいも	27.0	36.0	にんじん	19.4	29.1	じゃがいも	45.0	54.0	薄口しょうゆ	7.0	10.0	小麦粉	3.0	3.4	油	1.5	2.0	豆腐	5.0	8.0	たまねぎ	9.4	14.1	たまねぎ	28.2	37.6	にんじん	15.0	20.0		
	にんじん	6.8	9.7	三つ葉	1.5	2.0	たまねぎ	28.2	37.6	ひじき	12.0	15.0	にんじん	19.4	29.1	だしかつお	1.5	2.0	水	0.0	0.0	ウスターソース	1.0	1.2	片栗粉	0.4	0.5	青ねぎ	2.8	3.3	しめじ	5.0	7.0	油	0.0	0.0		
	濃口しょうゆ	1.6	2.0	砂糖	3.0	4.0	にんにく	0.3	0.5	油揚げ	4.0	6.0	にんじん	4.8	6.8	だしこんぶ	0.8	1.0	パン粉	5.0	6.0	ケチャップ	2.0	2.0	大根	18.0	27.0	にんにく	0.6	0.7	ピーマン	3.0	4.0	スープの素	0.4	0.5		
	みりん	0.5	0.7	みりん	0.5	0.7	ケチャップ	4.0	6.0	にんじん	4.8	6.8	だしかつお	1.5	2.0	水	150	200	油	2.0	2.2	砂糖	1.5	1.5	にんじん	9.7	14.6	油	1.5	2.0	トマトピューレ	15.0	20.0	水	0.0	0.0		
	だしかつお	1.5	2.0	みりん	0.5	0.7	スープの素	1.0	1.5	油	1.0	1.5	砂糖	3.0	4.0	薄口しょうゆ	5.0	6.0	とんかつソース	3.0	4.0	ブロッコリー	40.0	50.0	白菜	28.2	37.6	赤だし用みそ	1.5	2.0	ウスターソース	1.5	1.8	ケチャップ	1.2	1.5		
水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	水	120	160	砂糖	1.0	1.7	薄口しょうゆ	5.0	6.0	ブロッコリー	20.0	25.0				ブロッコリー	40.0	50.0	青ねぎ	1.9	2.8	みそ	1.5	2.0	砂糖	1.5	2.0	米粉	2.0	2.2			
南瓜	36.0	40.5				米粉	0.6	0.8	薄口しょうゆ	2.0	3.0	水	0.0	0.0	にんにく	6.8	9.7	キャベツ	28.0	35.0				薄口しょうゆ	4.0	7.0	砂糖	1.0	1.5	ケチャップ	1.0	1.5	カレー粉	1.0	1.2			
たまねぎ	9.4	14.1				トマトジュース	20.0	30.0	水	0.0	0.0	豆苗	5.0	6.0	花かつお	0.5	0.7	コーン缶	5.0	7.0	はくさい	18.8	23.5	ほうれん草	30.0	40.0	水	150.0	200.0	白ぶどう酒	2.0	3.0	にんにく	0.3	0.5			
みそ	5.5	8.0	えのきたけ	5.5	8.0	キャベツ	30.0	38.0	みずな	3.0	4.0	わかめ	4.3	5.9	薄口しょうゆ	0.8	1.0	にんじん	5.0	7.0	えのきたけ	4.3	6.8	みそ	2.5	8.0	水	110.0	150.0	片栗粉	0.7	1.0	水	0.0	0.0			
だしかつお	2.0	3.0	油揚げ	5.0	6.5	じゃこ	4.0	5.0	たまねぎ	14.1	18.8	薄口しょうゆ	3.5	5.0	だしこんぶ	0.8	1.0	マヨドレ	4.0	5.5	みそ	5.0	8.0	しめじ	3.0	4.0	ほうれん草	30.0	40.0	胡瓜	18.0	26.0	ちんげん菜	12.8	17.0			
水	110	150	青ねぎ	1.4	1.9	にんじん	6.0	7.0	薄口しょうゆ	3.5	5.0	だしかつお	1.0	1.5	水	110	150	米酢	1.2	1.5	だしかつお	110	150	水	110	150	にんじん	5.0	6.0	もやし	6.9	9.9	にんじん	5.0	6.0	チーズ	13.0	13.0
			みそ	5.5	8.0	油	3.0	3.5	だしこんぶ	0.8	1.0	水	110	150												濃口しょうゆ	2	2	白ごま	1.0	2.0	にんじん	4.8	6.8	スープの素	1.0	1.2	
			だしかつお	2.0	3.0	酢	2.0	2.5	だしかつお	1.0	1.5															砂糖	0.5	0.8	砂糖	1.0	1.5	酢	1.0	1.5	水	0	0	
			水	110	150	薄口しょうゆ	0.5	0.7	水	110	150																濃口しょうゆ	1.5	2.0	ごま油	0.5	0.8						