

お盆の週の献立

日 (曜日)	12日 (水)			13日 (木)			14日 (金)			15日 (土)		
昼食	①ピラフ ②クリームコーンスープ ③チーズ			①ごはん ②夫婦炊き ③わかめと胡瓜の酢の物			①イタリアン スパゲティ ②野菜スープ			①ごはん ②豚肉の鉄火煮 ③ちんげん菜としめじのすまし汁		
	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
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0
	ハム	20.0	25.0				ベーコン	20.0	25.0			
	にんじん	9.5	12.0	焼き豆腐	60.0	80.0	にんじん	12.0	15.0	豚肉	25.0	30.0
	玉ねぎ	20.0	25.0	油揚げ	15.0	20.0	たまねぎ	20.0	25.0	じゃがいも	36.0	45.0
	ピーマン	5.0	6.0	にんじん	22.0	26.0	ピーマン	5.0	7.0	にんじん	14.6	19.4
	スープの素	1.0	1.2	三度豆	3.0	4.0	ケチャップ	4.0	6.0	糸こんにゃく	9.0	13.5
	バター	5.0	5.0	砂糖	3.0	4.0	ウスターソース	0.6	1.0	三度豆	4.8	6.8
				濃口しょうゆ	3.0	4.0	砂糖	2.5	3	油	1.5	2.0
				みりん	1.5	2.0	油	1.0	1.5	砂糖	1.5	2.0
	クリームコーン	50	50	だしかつお	1.5	2.0	スープの素	1.0	1.2	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	牛乳	50.0	50.0	だしこんぶ	0.8	1.0				みそ	2.5	3.0
	コンソメ	0.6	0.6	水	140	180				だしかつお	0.8	1.0
	パセリ	0.2	0.2				たまねぎ	8.5	10.0	水	0.0	0.0
				胡瓜	27.0	34.0	ちんげん菜	7.0	10.0			
				わかめ	0.2	0.3	コンソメ	0.8	1.0	ちんげん菜	8.5	12.8
	チーズ	15.0	15.0	砂糖	0.8	1.0	水	140	180	しめじ	6.3	9.0
				米酢	1.0	1.5				薄口しょうゆ	3.0	4.0
				薄口しょうゆ	0.8	0.9				だしこんぶ	0.8	1.0
									だしかつお	1.0	1.5	
									水	100	140	
おやつ	①牛乳 ②りんごゼリー			①牛乳 ②ミルクケーキ			①牛乳 ②れんこんチップス			①牛乳 ②バナナスティックケーキ		
	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	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	りんごゼリー	45.0	45.0	ミルクケーキ	45.0	45.0	れんこんチップス	15.0	15.0	バナナスティック	45.0	45.0