



# 1がつのこんだて



2021年度

いしだほいくえん

曜日	献立名	食 材	おやつ	曜日	献立名	食 材	おやつ
月 17 31	ごはん 大豆の中華煮 ナムル けんちん汁	ごはん 大豆18・豚肉15・人参10・筍10・干椎茸0.5・ねぎ5 ほうれん草35・もやし15・コーン7 鶏もも肉20・里芋10・人参5・ごぼう7 こんにやく5・レンコン8・ねぎ3	ちんびん・煮干し 強力粉・黒糖 ベーキングパウダー 煮干し	月 24	ごはん 豚の生姜焼き 土佐酢和え みそ汁	ごはん 豚肉50・玉ねぎ50・生姜1 キャベツ30・きゅうり10・人参7・花かつお0.5 大根20・まいたけ10 玉ねぎ15・ねぎ2	マカロニナポリタン マカロニ・ウインナー 玉ねぎ・ピーマン・人参 砂糖・ケチャップ・ソース
火 4 18	ごはん しそバターチキン 4日：ツナカレー…ツナ10・じゃが芋40・玉ねぎ40・人参20 ごま酢和え すまし汁	ごはん 鶏もも肉60・玉ねぎ20・しそ1・バター0.5 小松菜25・さつまいも20・人参7 玉ねぎ20・人参5・えのき7・チンゲンサイ10	ポテケージョ じゃが芋・片栗粉 薄力粉・チーズ 牛乳・青のり	火 11 25	ごはん ぶりの照り焼き 白和え すまし汁	ごはん ぶり50 ほうれん草25・人参4・しめじ7 豆腐15・こんにやく5・ごま5 玉ねぎ15・人参7・えのき7・みつ葉2	オールドファッション 薄力粉・強力粉・油 たまご・バター・砂糖 ベーキングパウダー
水 5 19	ごはん 焼魚 切干大根の含め煮 みそ汁	ごはん さば50 切干大根7・油揚げ7・人参7・干椎茸0.5 じゃが芋25・玉ねぎ15 にんじん7・ほうれん草10	ヨーグルトクッキー 薄力粉・ヨーグルト・BP バター・レモン汁 グラニュー糖	水 12 26	カレーうどん なます フルーツ	うどん100・豚肉30 人参10・玉ねぎ30・ほうれん草30 白ねぎ5・油揚げ5 大根35・人参15・ごま2 りんご50	きなこトースト 食パン・スキムミルク 砂糖・バター きな粉
木 6 20	タコライス 6日：ミートソーススパゲティ…パスタ40・合挽25・玉ねぎ20・人参15・トマト缶8 コールスロー コンソメスープ	ごはん・合挽肉25・玉ねぎ20・人参15 ピーマン3・トマト缶8・レタス8・チーズ8 キャベツ35・人参10・コーン7 カブ15・玉ねぎ10・ベーコン5・セロリ5	南瓜ミルク餅 南瓜・牛乳 片栗粉・さとう きなこ・しお	木 13 27	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 豆腐100・豚ミンチ15 ねぎ5・しょうが1・にんにく1 春雨3・ひじき8・きゅうり25・コーン7・人参7 白菜15・人参7・ニラ2・チンゲンサイ10	ブルーベリーケーキ・煮干し ホットケーキミックス・牛乳 ヨーグルト・ブルーベリージャム・干ぶどう スキムミルク/煮干し
土 8 22	やきそば ブロッコリーサラダ みそ汁	中華麺100・豚肉20・人参10 玉ねぎ20・キャベツ30・あおさ0.5 ブロッコリー30・ひじき8・コーン4 豆腐15・玉ねぎ20 人参7・ほうれん草10	おかし キャンディーチーズ ビスケット 煮干し	金 14 28	ごはん 煮魚 干草和え みそ汁	ごはん 赤魚50・しょうが1 ほうれん草35 人参7・油揚げ5 人参7・平茸7・大根10・ねぎ2	京風雑煮 白玉粉・豆腐 金時人参・大根 里芋・糸かつお・白みそ
土 8 22	やきそば ブロッコリーサラダ みそ汁	中華麺100・豚肉20・人参10 玉ねぎ20・キャベツ30・あおさ0.5 ブロッコリー30・ひじき8・コーン4 豆腐15・玉ねぎ20 人参7・ほうれん草10	おかし キャンディーチーズ ビスケット 煮干し	土 15 29	ごはん ハッシュドポーク 小松菜サラダ フルーツ	ごはん 豚肉30・人参15・エリンギ7・しめじ7 玉ねぎ45・マッシュルーム10 小松菜30・人参5・えのき15 バナナ60	おかし キャンディーチーズ ビスケット 煮干し
誕生会 21	ごはん チキンカツ ゴマドレサラダ 豆乳みそスープ	ごはん 鶏むね肉50・パン粉10・牛乳5 キャベツ20・きゅうり20・人参10・ほうれん草20 南瓜40・玉ねぎ20・えのき5 コーン15・豆乳100・パセリ0.01	クレープ 薄力粉・強力粉・バター 豆乳・油・生クリーム・砂糖 バナナ・みかん・卵(幼児のみ)	もちつき 7	けんちんうどん きな粉もち (0・1歳：ピクルス) フルーツ	うどん100・豚肉20・ちくわ10 人参10・ねぎ2 もち・きなこ・さとう・しお (きゅうり25・人参20) みかん50	七草がゆ せり・なずな・ごぎょう はこべら・ほどけのぎ すずな・すずしろ・こめ・塩

※幼児はおやつ、乳児は給食前・おやつの際に牛乳を飲みます。  
※1・2歳児の量は上記の3/4が目安です。

栄養給与目標値  
乳児445kcal・幼児615kcal  
(完全給食 おやつを含む)

\*やむをえずメニュー変更する  
時があるかもしれません



# 1がつのこんだて



2021ねんど

いしだほいくえん

よび	こんだてめい	しょくざい	おやつ	よび	こんだてめい	しょくざい	おやつ
げつ 17 31	ごはん だいでのちゅうかに なむる けんちんじる	ごはん だいで・ぶたにく・にんじん・たけのこ・ほしいたけ・ねぎ ほうれんそう・もやし・こーん とりももにく・さといも・にんじん・ごぼう こんにやく・れんこん・ねぎ	ちんびん・にぼし きょうりきこ・こくとう ベーキングパウダー にぼし	げつ 24	ごはん ぶたのしょうがやき とさずあえ みそしる	ごはん ぶたにく・たまねぎ・しょうが きゃべつ・きゅうり・にんじん・はなかつお だいこん・まいたけ たまねぎ・ねぎ	まかろになぼりたん まかろに・ういんなー たまねぎ・びーまん・にんじん さとう・けちやつぶ・そーず
か 4 18	ごはん しそばたーちきん 4にち:ツナカレー…つな・じゃがいも・たまねぎ・にんじん ごますあえ すましじる	ごはん とりももにく・たまねぎ・しそ・ばたー こまつな・さつまいも・にんじん たまねぎ・にんじん・えのき・ちんげんさい	ぽてけーじょ じゃがいも・かたくりこ はくりきこ・ちーず ぎゅうにゅう・あおのり	か 11 25	ごはん ぶりのてりやき しらあえ すましじる	ごはん ぶり ほうれんそう・にんじん・しめじ とうふ・こんにやく・ごま たまねぎ・にんじん・えのき・みつば	おーるどふあっしょん はくりきこ・きょうりきこ・あぶら たまご・ばたー・さとう ベーキングパウダー
すい 5 19	ごはん やきざかな きりほしだいこんのふくめに みそしる	ごはん さば きりほしだいこん・あぶらあげ・にんじん・ほしいたけ じゃがいも・たまねぎ にんじん・ほうれんそう	よーぐるどくつきー はくりきこ・よーぐるど・れもんじる ベーキングパウダー ばたー・ぐらにゅーとう	すい 12 26	かれーうどん なます ふる一つ	うどん・ぶたにく にんじん・たまねぎ・ほうれんそう しろねぎ・あぶらあげ だいこん・にんじん・ごま りんご	きなことーすと しよばん・すきむみるく さとう・ばたー きなこ
もく 6 20	たこらいす 6にち:みーとそーすすばげてい…パスタ40・あいびき25・たまねぎ20・にんじん15・とまとかん8 こーるすろー こんそめすーぷ	ごはん・あいびき・たまねぎ・にんじん びーまん・とまとかん・れたす・ちーず きゃべつ・にんじん・こーん かぶ・たまねぎ・ベーコン・せろり	かぼちゃみるくもち かぼちゃ・ぎゅうにゅう かたくりこ・さとう きなこ・しお	もく 13 27	ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ ちゅうかすーぷ	ごはん とうふ・ぶたみんち ねぎ・しょうが・にんにく はるさめ・ひじき・きゅうり・こーん・にんじん はくさい・にんじん・にら・ちんげんさい	ぶるーべりーけーき・にぼし ほっとけーきみつくす・ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむ・ほしどう よーぐるど・すきむみるく・にぼし
				きん 14 28	ごはん にざかな ちぐさあえ みそしる	ごはん あかうお・しょうが ほうれんそう にんじん・あぶらあげ にんじん・ひらたけ・だいこん・ねぎ	きょうふうぞうに しらたまこ・とうふ きんとき・にんじん・だいこん さといも・いとかつお・しろみそ
ど 8 22	やきそば ぶろっこりーさらだ みそしる	ちゅうかめん・ぶたにく・にんじん たまねぎ・きゃべつ・あおさ ぶろっこりー・ひじき・こーん とうふ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう	おかし きゃんでいーちーず びすけつと にぼし	ど 15 29	ごはん はっしゅどぼーく こまつなさらだ ふる一つ	ごはん ぶたにく・にんじん・えりんぎ・しめじ たまねぎ・まっしゅるーむ こまつな・にんじん・えのき ばなな	おかし きゃんでいーちーず びすけつと にぼし
たん じ ょう かい 21	ごはん ちきんかつ ごまどれさらだ とうにゅうみそすーぷ	ごはん とりむねにく・ばんこ・ぎゅうにゅう きゃべつ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう かぼちゃ・たまねぎ・えのき こーん・とうにゅう・ぱせり	くれーぷ はくりきこ・きょうりきこ・ばたー とうにゅう・あぶら・なまくりーむ・さとう ばなな・みかん・たまご(よしのみ)	もち つき 7	けんちんうどん きなこもち (0・1さい:ぴくるす) ふる一つ	うどん・ぶたにく・ちくわ にんじん・ねぎ きなこ・もち・さとう・しお にんじん・きゅうり みかん	ななくさがゆ せり・なずな・ごぎょう はこべら・ほとけのぎ すずな・すずしろ・こめ・しお