



令和3年度 10月

ひよこ組

| 曜 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----|-----------------------------|---------|---------------------------|----------|---------------------------|----------|------------------------------|-----|-------------------------|----------|--------------------------------|------|
| 日 | 11・25 | | 12・26 | | 13・27 | | 14・28 | | 1・15・29 | | 16・30 | |
| 屋 | 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 土佐和え みそ汁 | | 鶏のきのこみそ焼き ひじき煮 すまし汁 | | ひじき入り千草焼き 三色なます みそ汁 | | ハヤシライス パイナップル和え りんごゼリー | | ピカタ じゃが芋のごま和え スープ | | さつま芋ごはん 厚揚げのそぼろ煮あんかけ みそ汁 | |
| お | りんご | | せんべい | | バナナ | | りんご | | かんぱん | | せんべい | |
| やつ | 牛乳 たこ焼き風 | | 牛乳 クレープもち | | 牛乳 大学芋 | | 牛乳 せんべい | | 牛乳 メロンパン | | 牛乳 おととつ | |
| | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g |
| | りんご | | せんべい | | バナナ | | りんご | | かんぱん | | せんべい | |
| | 米 | 36 | 米 | 36 | 米 | 36 | 米 | 48 | 米 | 36 | 米 | 32 |
| | さつま芋 | 32 | さくら | 40 | 鶏ひき肉 | 8 | 合ひき肉 | 24 | 豚肉 | 32 | さつま芋 | 20 |
| | 鶏肉 | 32 | 片栗粉 | 2.4 | ひじき | 0.4 | じゃが芋 | 24 | しょうが | 0.8 | 人参 | 4 |
| | しょうゆ | 0.24 | えのき | 12 | 五ねぎ | 16 | 五ねぎ | 64 | しょうが | 0.8 | ひじき | 0.84 |
| | 片栗粉 | 0.8 | 白菜 | 8 | 人参 | 4 | 人参 | 8 | しょうゆ | 1.2 | ざらめ | 2 |
| | しょうゆ | 2.4 | みそ | 2.4 | ほうれん草 | 8 | 油 | 0.8 | 小麦粉 | 2.4 | しょうゆ | 2.4 |
| | さとう | 2.4 | さとう | 1.6 | 卵・塩 | 24・0.08 | ハヤシルウ | 15 | 粉チーズ | 2.4 | しょうゆ | 0.8 |
| | マヨネーズ | 0.4 | 酒 | 1.6 | 卵・塩 | 1.6 | グリーンピース | 2.5 | 卵・パセリ | 8・0.4 | 油 | |
| | 油 | 0.8 | 小麦粉 | 0.4 | ざらめ | 0.4 | パン缶 | 12 | じゃが芋 | 28 | 厚揚げ | 40 |
| | きゃべつ | 28 | ひじき | 2.4 | しょうゆ | 0.4 | きゅうり | 24 | 小松菜 | 16 | 鶏ひき肉 | 40 |
| | 小松菜 | 8 | 油揚げ・人参 | 8・4 | 鶏ガラ | 0.4 | りんごジュース | 48 | ごま・さとう | 2.4・0.8 | しょうが | 0.4 |
| | 人参 | 4 | ざらめ | 1.6 | 片栗粉 | 0.24 | さとう | 2.4 | しょうゆ | 2.4 | 油 | 0.8 |
| | 花かつお | 0.4 | しょうゆ | 1.6 | 大根 | 24 | ゼラチン | 0.8 | 昆布・かつおだし | 3.8 | 片栗粉 | 1.6 |
| | しょうゆ | 1.6 | 酒 | 1.6 | 人参 | 4 | 牛乳 | 80 | 玉ねぎ | 8 | 昆布・かつおだし | 6.2 |
| | 昆布だし | 0.84 | 昆布・かつおだし | 24 | きゅうり | 6.4 | せんべい | | きゃべつ | 24 | ざらめ | 2 |
| | 豆腐・えのき | 28・8 | 麩 | 2.4 | しらす干し | 2.4 | | | 人参 | 8 | しょうゆ | 3.2 |
| | わかめ | 0.24 | 人参 | 4 | ごま油 | 1.2 | | | コンソメ | 1.6 | きゃべつ | 24 |
| | みそ | 4.8 | ねぎ・塩 | 2.4・0.16 | 酢 | 2.4 | | | 牛乳 | 80 | 玉ねぎ | 16 |
| | かつおだし | 100 | しょうゆ | 0.8 | さとう | 0.8 | | | マーガリン | 3 | ねぎ | 2.4 |
| | 牛乳 | 80 | 昆布・かつおだし | 100 | 麩 | 3.2 | | | さとう・卵 | 1.8・1.5 | かつおだし | 100 |
| | たこ焼き粉 | 12 | 牛乳 | 80 | わかめ | 0.24 | | | 小麦粉 | 8 | 牛乳 | 80 |
| | 卵 | 6 | 小麦粉 | 0.8 | ねぎ・みそ | 2.4・4.8 | | | ベーキングパウダー | 0.16 | おととつ | |
| | ウインナー | 4.8 | 白玉粉 | 2.8 | かつおだし | 100 | | | 小麦粉 | 2.4 | | |
| | きゃべつ | 18 | さとう | 1.6 | 牛乳 | 80 | | | 強力粉 | 9.6 | | |
| | 天かす・油 | 0.8・0.8 | 卵・さとう | 3.0・4 | さつま芋 | 58 | | | さとう・塩 | 1.8・0.16 | | |
| | 中濃ソース | 4 | 小麦粉 | 1.6 | 油・ざらめ | 3.2・4 | | | 卵・スキムミルク | 1.2・0.4 | | |
| | マヨネーズ | 2.4 | 牛乳 | 18 | しょうゆ・ごま | 0.4・0.16 | | | マーガリン | 1.2 | | |
| | | | | | | | | | グラニュー糖 | 0.8 | | |

| 曜 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----|-------------------------|------|----------------------|------|-----------------------------|---------|----------------------------|------|-------------------------|---------|-----------------------------|------|
| 日 | 4・18 | | 5・19 | | 6・20 | | 7・21 | | 8・22 | | 9・23 | |
| 屋 | 豚のしょうが焼き 粉ふき芋 みそ汁 | | 魚のかば焼き 白和え みそ汁 | | 鶏肉のつくね かぼちゃのごま和え すまし汁 | | スコッチエッグ カレースパゲティ スープ | | パン クリームシチュー コンサラダ | | かやくごはん 里芋と豚肉のみそ煮 すまし汁 | |
| お | せんべい | | バナナ | | かんぱん | | りんご | | せんべい | | かんぱん | |
| やつ | 牛乳 フルーツサンド | | 牛乳 芋ようかん | | 牛乳 バナナケーキ | | 牛乳 せんべい | | 牛乳 フルーツわらびもち | | 牛乳 ほんち揚げ | |
| | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g |
| | せんべい | | バナナ | | かんぱん | | りんご | | せんべい | | かんぱん | |
| | 米 | 36 | 米 | 36 | 米 | 36 | 米 | 36 | 強力粉 | 28 | 米 | 32 |
| | 豚肉 | 40 | さば | 40 | 鶏ひき肉 | 32 | 卵 | 25 | マーガリン | 2.8 | ごぼう | 3.2 |
| | 玉ねぎ | 0.8 | 片栗粉 | 3.2 | パン粉 | 3.2 | 合ひき肉 | 10 | 塩 | 0.32 | 油揚げ | 6.4 |
| | しょうが | 1.6 | 油 | 1.8 | 人参 | 4.8 | 玉ねぎ | 10.4 | さとう | 1.8 | こんにやく | 4 |
| | しょうゆ | 2.2 | 濃口しょうゆ | 2 | 玉ねぎ | 9.6 | 人参 | 5.6 | スキムミルク | 0.8 | 人参 | 4 |
| | 酒 | 2.2 | みりん | 2 | 卵 | 2 | パン粉 | 4 | 卵 | 3.4 | しょうゆ | 2.4 |
| | さとう | 0.58 | 酒 | 1.6 | ざらめ | 1.2 | 牛乳 | 2.4 | 鶏肉 | 32 | 酒 | 3.8 |
| | みりん | 0.68 | さとう | 0.8 | 濃口しょうゆ | 1.8 | 卵 | 1.8 | じゃが芋 | 32 | 豚肉 | 4 |
| | 油 | 0.4 | ほうれん草 | 8 | 片栗粉 | 0.58 | 塩 | 0.08 | 玉ねぎ | 40 | しょうゆ | 0.24 |
| | じゃが芋 | 40 | ひじき | 1.2 | 塩 | 0.08 | 小麦粉 | 2.4 | 人参 | 8 | 里芋 | 48 |
| | 昆布・かつおだし | 20 | 人参 | 3.2 | かぼちゃ | 40 | 卵 | 3.2 | ブロッコリー | 8 | 豚肉 | 32 |
| | 塩 | 0.16 | 豆腐 | 28 | ごま | 1.6 | パン粉 | 6.4 | 油 | 0.4 | しょうが | 0.8 |
| | みりん | 0.8 | ごま | 1.6 | しょうゆ | 1.2 | トマトケチャップ | 3.2 | コンソメ | 0.8 | ざらめ | 2.4 |
| | 大根 | 24 | ざらめ | 1.6 | ざらめ | 1.2 | | | 小麦粉 | 2.4 | みそ | 2.4 |
| | じめじ | 5 | しょうゆ | 2.4 | 豆腐 | 28 | スパゲティ | 8 | バター | 2.4 | 油 | 0.6 |
| | 人参 | 6.4 | かつおだし | 2.4 | かまぼこ | 4 | 玉ねぎ | 8 | 牛乳・塩 | 32・0.08 | 昆布・かつおだし | 24 |
| | みそ | 4.8 | かぼちゃ | 24 | えのき | 8 | 塩 | 0.18 | 生クリーム | 2.4 | しょうゆ | 0.8 |
| | かつおだし | 100 | 玉ねぎ | 18 | 塩 | 0.16 | カレー粉 | 0.08 | スキムミルク | 2.4 | 麩 | 2.4 |
| | 牛乳 | 80 | わかめ | 0.24 | しょうゆ | 0.8 | 油 | 0.8 | コーン | 8 | 人参 | 4 |
| | 食パン | 32 | みそ | 4.8 | 昆布・かつおだし | 100 | きゃべつ | 24 | きゃべつ | 20 | ねぎ | 4 |
| | 生クリーム | 8 | 昆布・かつおだし | 100 | 牛乳 | 80 | きゅうり | 8 | きゅうり | 8 | 塩 | 0.16 |
| | さとう | 0.8 | 牛乳 | 80 | 小麦粉 | 9.6 | 人参 | 4 | 人参 | 4 | しょうゆ | 0.8 |
| | バナナ | 8 | さつま芋 | 40 | ベーキングパウダー | 0.32 | わかめ | 0.24 | 煎・油 | 2.4・1.6 | 昆布・かつおだし | 100 |
| | みかん缶 | 8 | 寒天 | 0.32 | スキムミルク | 1.3 | コンソメ | 1.6 | しょうゆ | 1.6 | 牛乳 | 80 |
| | | | さとう | 6.4 | バター | 3.8 | 牛乳 | 80 | 牛乳 | 80 | ほんち揚げ | |
| | | | 塩 | 0.08 | さとう・卵 | 6.4・9.6 | せんべい | | わらびもち粉 | 8 | | |
| | | | | | バナナ | 8 | | | さとう | 3.2 | | |
| | | | | | | | | | グレープジュース | 68 | | |