

こんだて

令和8年度 10月　　ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	26	13 ・ 27	14 ・ 28	1 ・ 15 ・ 29	2 ・ 16 ・ 30	17 ・ 31
昼食	たらのカレー天ぷら 土佐酢和え みそ汁	磯辺つくね きゃべつのツナ和え すまし汁	パン ハッシュドチキン ブロッコリーサラダ	豚肉と里芋のバターしょうゆソテー ごま和え みそ汁	鰆のつけ焼き ひじき豆 みそ汁	さつまいもごはん 大根のそぼろ煮 みそ汁
おやつ	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 麩のラスク	牛乳 ビスコ	牛乳 クラッカーサンド	2・16日　牛乳　30日 バナナパウンドケーキ　メロンパン	牛乳 ホームパイ

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	36	米	36	強力粉	28	米	36	米	36	米	36
				ドライイースト	0.2					さつま芋	20
たら	40	鶏ひき肉	40	マーガリン	2.8	豚肉	32	さわら・しょうゆ	40・1.2	人参	4
小麦粉	5.6	玉ねぎ	16	塩	0.4	里芋	24	さとう・片栗粉	0.4・0.2	ひじき	0.6
卵	4	卵	2.4	さとう	1.8	しょうゆ	1.6	みりん・昆布だし	2.6・6.4	ざらめ	1.4
カレー粉	0.16	パン粉	2.4	スキムミルク	0.7	みりん	2			しょうゆ	1.6
塩・青のり	0.2・0.2	しょうが	0.8	牛乳	21.6	バター	0.8	ひじき・大豆	2.4・11.2	油	1.2
油	3.2	のり	0.1			油	0.4	ざらめ・しょうゆ	1.6・1.6		
		酒	0.8	鶏肉	24			酒・かつおだし	1.6・4	大根	64
きゃべつ	12	みそ	1.6	玉ねぎ	32	小松菜	24			鶏ひき肉	48
大根	12	みりん	1.2	じゃが芋	24	人参	4	きゃべつ・人参	28・12	片栗粉	2.4
きゅうり	5.6	しょうゆ	0.6	人参	12	油揚げ	4	ねぎ・みそ	2・4.8	かつおだし	24
ブロッコリー	8			グリンピース	4	ごま	2.4	かつおだし	100	ざらめ	2
ハム	4	きゃべつ	24	油	0.4	さとう	0.8			しょうゆ	3.2
花かつお	0.2	ツナ	8	小麦粉	3.2	しょうゆ	1.6	煮干			
酢・さとう	2.4・0.8	コーン	8	トマトケチャップ	12					きゃべつ	28
塩	0.1	しょうゆ	1.6	ハヤシルウ	4	麩	3.2	牛乳	80	えのき	4
しょうゆ	0.8	さとう	0.8	ざらめ	0.8	しめじ	8	2・16日		わかめ	0.2
		酢	0.8	しょうゆ	0.4	わかめ	0.3	バター・さとう	6.4・5.8	みそ	4.8
じゃが芋	28					みそ	4.8	小麦粉・卵	7.7・6.4	かつおだし	100
玉ねぎ	16	麩	3.2	ブロッコリー	16	かつおだし	100	ベーキングパウダー	0.3		
ねぎ	2	人参	8	きゅうり	4			バナナ	12.8	牛乳	80
みそ	4.8	ほうれん草	4	きゃべつ	16	煮干		30日			
かつおだし	100	塩	0.2	人参	4			マーガリン	3	ホームパイ	
		しょうゆ	0.8	酢	2.4	牛乳	80	さとう・卵	1.8・1.5		
煮干		昆布・かつおだし	100	油	1.6			小麦粉	6		
				さとう	0.8	クラッカー	16	ベーキングパウダー	0.2		
牛乳	80	煮干		塩	0.1	生クリーム	2.4	小麦粉・強力粉	2.4・9.6		
						さとう	1.2	ドライイースト	0.2		
さつま芋	6.4	牛乳	80	牛乳	80	レーズン	1.6	さとう・塩	1.8・0.2		
ホットケーキミックス	16							卵	1.2		
卵	5.2	麩	4	ビスコ				スキムミルク	0.4		
さとう	3.2	バター	6.4					マーガリン	1.2		
牛乳・油	10.4・2.4	さとう	4.8					グラニュー糖	0.8		

曜	月	火	水	木	金	土
日	5 ・ 19	6 ・ 20	7 ・ 21	8 ・ 22	9 ・ 23	10 ・ 24
昼食	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 白和え みそ汁	カレーライス パイナップル和え りんごゼリー	さばのみそ煮 土佐和え かきたま汁	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのごま和え みそ汁	サーモンキャロット じゃが芋のフレンチサラダ スープ	たきこみごはん 肉じゃが みそ汁
おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 せんべい	牛乳 スイートトースト	牛乳 クレープもち	牛乳 カスタードパン	牛乳 ビスケット

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	36	米	48	米	36	米	36	米	36	米	36
		合ひき肉	24							しらす	4
さつま芋	32	じゃが芋	24	さば	40	豚肉	40	さけ	40	ごぼう	4
鶏肉	32	玉ねぎ	40	みそ	1.6	玉ねぎ	16	人参	8	人参	2.4
しょうゆ	0.2	人参	12	しょうが	0.6	しょうが	0.8	マヨネーズ	4	しょうゆ	0.8
片栗粉	0.8	油	0.4	さとう	1.6	しょうゆ	2.2	ヨーグルト	3.2	酒	1.2
しょうゆ	2.4	カレールウ	12	酒	0.8	酒	2.2	粉チーズ	1.2	みりん	0.8
さとう	2.4					さとう	0.6	しょうゆ	0.4	塩	0.1
油	0.8	パイン缶	12	きゃべつ	28	みりん	0.6				
		きゅうり	24	小松菜	8	油	0.4	じゃが芋	32	牛肉	24
ほうれん草	8			人参	4			玉ねぎ	12	じゃが芋	40
ひじき・人参	1.2・4	りんごジュース	48	花かつお	0.4	かぼちゃ	40	パセリ	0.1	玉ねぎ	32
豆腐	28	さとう	2.4	しゅうゆ	1.6	ごま	1.6	酢・油	2.4・1.6	人参	16
ごま	1.6	アガー	0.8	昆布だし	0.6	しょうゆ	1.2	さとう・塩	0.4・0.1	糸こんにゃく	8
ざらめ	1.6					ざらめ	1.2			ざらめ	2
しょうゆ	2.4	牛乳	80	麩	2.4			きゃべつ	28	しょうゆ	3.2
かつおだし	2.4			かまぼこ	4	豆腐	28	コーン	8	みりん	3.2
		せんべい		卵	16	えのき	8	わかめ	0.2	かつおだし	32
きゃべつ	24			わかめ	0.2	ねぎ	2	コンソメ	1.5	油	0.8
玉ねぎ	12			塩	0.2	みそ	4.8				
ねぎ	2			しょうゆ	0.8	かつおだし	100	煮干		麩	2.4
みそ	4.8			昆布・かつおだし	120					白菜	24
かつおだし	100					煮干		牛乳	80	ねぎ	2
				煮干						みそ	4.8
煮干						牛乳	80	強力粉	9.6	かつおだし	100
				牛乳	80			小麦粉	2.4		
牛乳	80					小麦粉	9.6	ドライイースト	0.2	牛乳	80
				食パン	12	白玉粉	2.9	さとう・塩	1.9・0.2		
寒天・さとう	0.2・3.2			さつま芋	24	さとう	1.6	卵	1.2	ビスケット	
牛乳・さとう	20・4			バター	2.4	卵	3.8	マーガリン	1.2		
みかん缶	8			さとう	2.4	さとう	4	スキムミルク	0.4		
もも缶	8			生クリーム	4	小麦粉	1.6	小麦粉	1		
パイン缶	8			レーズン	1.6	牛乳	16	牛乳・さとう	9.6・2.4		
バナナ	8			卵	0.8			卵	2.3		