



こんだて



令和7年度

ひよこ組

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 日 | 14・28 | 1・15 | 2・16・30 | 3・17 | 4・18 | 19 |
| 昼食 | チンジャオロース かぼちゃ煮 スープ | 魚のつけ焼き ひじき煮 みそ汁 | ひじき入りハンバーグ 和風サラダ みそ汁 | 鶏肉の照り焼き いんげんのソテー みそ汁 | ホキと玉ねぎのみそ炒め ベーグドポテト すまし汁 | ミートドリア コーンサラダ スープ |
| おやつ | りんご 牛乳 マーブル蒸しパン | せんべい 牛乳 ビスコ | バナナ 牛乳 ういろう | かんぱん 牛乳 ポテトもち | りんご 牛乳 ぼうしパン | せんべい 牛乳 サッポロポテト |
| | 食材名 | 食材名 | 食材名 | 食材名 | 食材名 | 食材名 |
| | g | g | g | g | g | g |
| | りんご | せんべい | バナナ | かんぱん | りんご | せんべい |
| | 米 36 | 米 36 | 米 36 | 米 36 | 米 36 | 米 36 |
| | 豚肉 36 | さわら 40 | 合ひき肉 32 | 鶏肉 44 | ホキ・酒 32・0.8 | 米 36 |
| | たけのこ 16 | しょうゆ 1.2 | ひじき 0.24 | さとう 2 | しょうゆ 0.4 | カレー粉 0.16 |
| | ピーマン 4 | さとう 0.4 | 人参 1.6 | さとう 2 | しょうゆ 0.4 | チーズ 8 |
| | 酒 2.4 | 片栗粉 0.24 | 油揚げ 0.4 | 片栗粉 0.64 | 片栗粉 3.2 | 玉ねぎ 12 |
| | 片栗粉 2.4 | みりん 2.6 | 玉ねぎ 12 | いんげん 24 | 油 1.6 | 合ひき肉 24 |
| | 鶏ガラ 0.6 | 昆布だし 6.4 | 塩 0.08 | コーン 8 | みそ 2 | トマトケチャップ 14.4 |
| | さとう 0.6 | ひじき 2.4 | パン粉 1.6 | 油 1.6 | ざらめ 2.4 | 油 0.4 |
| | しょうゆ 2.4 | 油揚げ 12 | 卵 8 | 塩 0.2 | 酒 2.4 | バター 3.2 |
| | 酒 2.4 | トマトケチャップ 5.6 | ウスターソース 1.6 | 大根 24 | しょうゆ 0.4 | 小麦粉 5.2 |
| | しょうが 0.4 | かにかまぼこ 6.4 | じゃが芋 36 | 人参 8 | 玉ねぎ 48 | 牛乳 1.6 |
| | にんにく 0.08 | きやべつ 24 | しめじ 4 | ねぎ 1.6 | 昆布・かつおだし 100 | ブイヨン 0.4 |
| | ごま油 0.8 | きゅうり 8 | わかめ 0.24 | みそ 4.8 | 塩 0.8 | 塩 0.1 |
| | かぼちゃ 40 | かつおだし 2.4 | みそ 4.8 | かつおだし 100 | じゃが芋 40 | コーン 8 |
| | ざらめ 1.5 | きやべつ 28 | かつおだし 100 | 牛乳 80 | 油 0.4 | きやべつ 24 |
| | しょうゆ 0.4 | 玉ねぎ 12 | 牛乳 80 | じゃが芋 48 | 酒 2.4 | きゅうり 8 |
| | 豆腐 28 | ねぎ 1.6 | 小麦粉 8 | 片栗粉 8.8 | ほうれん草 4 | 人参 45 |
| | もやし 8 | みそ 4.8 | 小麥粉 4 | マーガリン 2.4 | 塩 0.16 | 許 2.4 |
| | わかめ 0.24 | かつおだし 100 | 牛乳 80 | マーガリン 2.4 | しょうゆ 0.8 | 油 1.6 |
| | コンソメ 1.6 | ビスコ | 小麥粉 8 | ざらめ 3.2 | 昆布・かつおだし 100 | しょうゆ 1.6 |
| | 牛乳 80 | | 小麥粉 4 | しょうゆ 2.4 | 牛乳 80 | 玉ねぎ 32 |
| | ホットケーキミックス 16 | | | 牛乳 80 | 強力粉 13.6 | わかめ 0.4 |
| | 油・卵 2.4・4 | | | 強さ 2.4 | 小麦粉 3.2 | ブイヨン 1.6 |
| | 牛乳 9.6 | | | マーガリン 2 | ドライイースト 0.24 | サッポロポテト |
| | さとう 3.2 | | | さとう 3.2 | 塩・牛乳 0.1・10.4 | |
| | さとう 0.8 | | | 小麦粉・さとう 3.2・3.2 | バター・卵 3.2・3.2 | |
| | きな粉 0.8 | | | | | |

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 日 | 7・21 | 8・22 | 9・23 | 10・24 | 11・25 | 12・26 |
| 昼食 | ハヤシライス ヨーグルトサラダ | 竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁 | パン ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ | 鶏肉のつくね 土佐和え すまし汁 | 利休焼 じゃが芋のごま和え みそ汁 | わかめごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁 |
| おやつ | かんぱん 牛乳 せんべい | バナナ 牛乳 きらきらゼリー | せんべい 牛乳 クレープもち | りんご 牛乳 ポテトケーキ | ハイハイ 牛乳 ジャムサンド | せんべい 牛乳 あられ |
| | 食材名 | 食材名 | 食材名 | 食材名 | 食材名 | 食材名 |
| | g | g | g | g | g | g |
| | かんぱん | バナナ | せんべい | りんご | ハイハイ | せんべい |
| | 米 48 | 米 36 | 強力粉 28 | 米 36 | 米 36 | 米 40 |
| | 合ひき肉 24 | さば 40 | ドライイースト 0.24 | 鶏ひき肉 32 | 豚肉 32 | わかめ 0.64 |
| | じゃが芋 24 | 酒 1.6 | マーガリン 2.8 | パン粉 3.2 | しょうが 0.8 | しらす干し 4 |
| | 玉ねぎ 64 | しょうゆ 1.6 | ススキミルク 0.8 | 塩 0.1 | しょうゆ 1.6 | 人参 5.6 |
| | 人参 8 | 小麥粉 2.4 | 牛乳 21.6 | 人参 4.8 | 小麥粉 2.4 | ざらめ 1.3 |
| | 油 0.8 | 片栗粉 2 | 牛肉 24 | 玉ねぎ 9.6 | 粉チーズ 2.4 | しょうゆ 2 |
| | ハヤシルウ 14.4 | 油 2.4 | 玉ねぎ 32 | 卵 2 | パセリ 0.1 | 油 2.4 |
| | グリーンピース 2.5 | 春雨 4 | じゃが芋 24 | ざらめ 1.2 | 卵 8 | 豚肉 20 |
| | バナナ 16 | もやし 12 | 人参 8 | しょうゆ 1.9 | じゃが芋 28 | じゃが芋 35 |
| | みかん缶 16 | きゅうり 12 | グリーンピース 4 | 片栗粉 0.56 | 小松菜 16 | 玉ねぎ 24 |
| | パン缶 16 | 人参 2.4 | 油・小麥粉 0.4・3.2 | きやべつ 28 | ごま 2.4 | 人参 8 |
| | りんご 8 | ハム 8 | トマトケチャップ 16 | 小松菜 8 | さとう 0.8 | 厚揚げ 16 |
| | キウイフルーツ 1.6 | ごま 1.6 | ざらめ 0.8 | 人参 4 | さとう 0.8 | いんげん 2.4 |
| | ヨーグルト 12 | 酢 4 | しょうゆ 1.6 | 花かつお 0.4 | しょうゆ 2.4 | しょうゆ 0.8 |
| | ススキミルク 2.4 | さとう 1.6 | ハヤシルウ 4 | 昆布だし 1.6 | かつおだし 3.2 | ざらめ 1.6 |
| | 牛乳 80 | しょうゆ 1.6 | ブロッコリー 16 | 昆布だし 0.64 | きやべつ 28 | しょうゆ 3.2 |
| | せんべい | かぼちゃ 24 | きゅうり 4 | 麩 2.4 | 人参 4 | 酒 0.8 |
| | | 玉ねぎ 16 | きやべつ 16 | かまぼこ 4 | わかめ 0.24 | みりん 0.4 |
| | | ねぎ 1.6 | 人参 4 | ねぎ・塩 1.6・0.2 | みそ 4.8 | かつおだし 28 |
| | | みそ 4.8 | 酢・油 2.4・1.6 | しょうゆ 0.8 | かつおだし 100 | きやべつ 28 |
| | | かつおだし 100 | さとう・塩 0.8・0.1 | 昆布・かつおだし 100 | 牛乳 80 | えのき 8 |
| | | 牛乳 80 | 牛乳 80 | 牛乳 80 | 食パン 32 | みそ 4.8 |
| | | りんごジュース 32 | 小麥粉 9.6 | じゃが芋 48 | いちごジャム 12 | かつおだし 100 |
| | | 寒天 0.3 | 白玉粉 2.9 | バター 2 | | 牛乳 80 |
| | | さとう 4.8 | さとう 1.6 | さとう 4.8 | | あられ |
| | | パン缶 12 | さとう・卵 4・3.8 | さとう 4.8 | | |
| | | みかん缶 12 | 小麥粉・牛乳 1.6・16 | 生クリーム 8 | | |