

3歳未満児

献立表

高知市役所保育幼稚園課

(参考様式2)

区分	9月1日(木)		9月2日(金)		9月3日(土)		9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)	
	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当
朝 お や つ	野菜ジュース		牛乳		バナナ		お茶		牛乳		牛乳	
	野菜ジュース	100	牛乳	100	バナナ	30	茶	130	牛乳	100	牛乳	100
			オレンジ				オレンジ		バナナ		梨	
			オレンジ	30			オレンジ	30	バナナ	30	梨	30
							カットチーズ					
							プロセスチーズ	15				
昼	うさちゃんライス		ごはん		牛乳		ごはん		ごはん		ごはん	
	米 サラダ油 有塩バター 玉葱 人参 ペーコン コーン缶 マッシュルーム(缶) 食塩 コンソメ 冷凍グリーンピース ウインナー レーズン ケチャップ	30 0.375 0.375 11.25 7.5 4.5 3.75 3.75 0.15 0.225 2.25 20 2 5	米 豆腐 豆腐とえびの野菜あんどじ むきえび チンゲンサイ 人参 生しいたけ(菌床栽培) 食塩 ごま油 コンソメ オイスターソース 薄口しょうゆ 片栗粉	40 37.5 22.5 37.5 37.5 3.75 0.15 1.5 0.15 1.35 0.9 0.75	牛乳 牛乳	100 100	ごはん 米	40 40	ごはん 米	40 40	ごはん 米	40 40
	若鶏唐揚げ(米粉)		胡瓜甘酢漬		焼きうどん		カレー炒り豆腐		魚の柚子だれ		ジャージャーポテト	
	鶏肉(からあげ用 切れ) 濃口しょうゆ 酒 生姜 米粉 揚げ用油	45 2.2 1.5 0.75 4.4 3.75	胡瓜 砂糖 酢 薄口しょうゆ 生姜	22.5 0.75 2.25 1.125 0.75	ゆでうどん 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 豚肉 サラダ油 砂糖 食塩 濃口しょうゆ かつお節 あおのり	45 7.5 7.5 7.5 3.75 15 3.75 0.3 1.5 0.75 0.15	豆腐 鶏肉 干し椎茸 人参 葱 サラダ油 砂糖 食塩 濃口しょうゆ カレー粉	60 15 0.75 7.5 3.75 3 2.25 0.375 1.5 0.375	切身魚(揚) 酒 食塩 片栗粉 揚げ用油 砂糖 薄口しょうゆ ゆず酢(ゆの酢塩無し) 水	50 1.125 0.15 3.75 4.875 3 3.75 3 1.125	じゃが芋 サラダ油 豚ミンチ にんにく 葱 キャベツ 人参 ひじき サラダ油 合みそ 濃口しょうゆ 砂糖	30 0.75 18.75 0.375 3.75 11.25 3.75 0.75 0.9 2.625 1.35 1.125
	小松菜の中華和え		トマト				ふき昆布煮		小松菜ともやしのごま和え		ブロッコリーのおかか和え	
	小松菜 人参 胡瓜 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 酢	18 9 9 1.725 1.725 0.45 3.375	トマト	30	生ふき昆布 さつま揚げ さやいんげん 濃口しょうゆ だし汁 砂糖	26 7.5 7.5 2.25 18.75 1.8	小松菜 もやし 人参 いりごま 濃口しょうゆ	15 11.25 3.75 0.75 0.75	小松菜 もやし 人参 いりごま 濃口しょうゆ	15 11.25 3.75 0.75 0.75	ブロッコリー 濃口しょうゆ ごま油 かつお節	22.5 0.75 0.375 0.375
	お月見汁						トマト		りんご		トマト	
	うずら卵(水煮) カットわかめ 葱 だし汁 食塩 薄口しょうゆ	10 0.375 1.5 100 0.15 0.9			トマト	30	りんご	30	りんご	30	トマト	30
	パイ(缶)											
	パイ(缶)	30										
昼 お や つ	牛乳		牛乳				牛乳		牛乳		牛乳	
	牛乳	130	牛乳	130			牛乳	130	牛乳	130	牛乳	130
	菓子		ヨーグルトポムポム				野菜パンケーキ		プリン		米粉黒糖蒸しパン	
	菓子	7	りんご ヨーグルト(調理用) 鶏卵 砂糖 サラダ油 小麦粉 ベーキングパウダー	18 13.5 10.5 4.5 3 9 0.375	ホットケーキミックス 牛乳(調理用) ほうれん草 人参 南瓜 サラダ油	13.5 9 3 7.5 6 0.75	プリン	80	米粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 豆乳(無調整) サラダ油	15 5.6 0.56 11.25 2.25		
備 考 欄												

3歳未満児

献立表

高知市役所保育幼稚園課

区分	9月8日(木)		9月9日(金)		9月10日(土)		9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)	
	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当
朝 おやつ	牛乳 牛乳	100	牛乳 牛乳	100	オレンジ オレンジ	30	お茶 茶	130	牛乳 牛乳	100	牛乳 牛乳	100
	キウイ キウイ	30	バナナ バナナ	30			りんご りんご	30	ウエハース ウエハース	4.5	バナナ バナナ	30
昼	コッペパン コッペパン	30	ごはん 米	40	チキンライス 米	37.5	ごはん 米	40	ごはん 米	40	ごはん 米	45
	チリコンカン 豚ミンチ	18.75	卵のふくさ焼 鶏卵	37.5	若鶏もも(皮なし)	15	魚照り焼き 切身魚(焼)	50	煮込みハンバーグ(卵無し)	33.75	ポークカレー 豚肉	22.5
	にんにく	0.375	鶏ミンチ	11.25	人参	5.25	砂糖	0.75	合ミンチ	26.25	玉葱	22.5
	水煮大豆	26.25	玉葱	7.5	食塩	0.075	濃口しょうゆ	3	食塩	0.15	人参	18.75
	玉葱	30	人参	3.75	こしょう	0.0075	みりん	0.75	こしょう	0.0075	じゃが芋	37.5
	人参	18.75	干し椎茸	0.75	ケチャップ	7.5	ひじきの和え物		パン粉	2.025	サラダ油	2.25
	コーン缶	11.25	冷凍グリーンピース	3	サラダ油	0.7	ひじき	0.75	豆腐	7.5	水	100
	サラダ油	0.6	サラダ油	0.75	白菜のコーンスープ		砂糖	0.375	ケチャップ	9	りんご	7.5
	こしょう	0.0075	薄口しょうゆ	2.25	クリームコーン缶	15	小松菜	22.5	水	9	カレールー	15
	チリパウダー	0.1125	だし汁	3.75	ベーコン	3	濃口しょうゆ	0.375	ウスターソース	1.575	ツナサラダ ツナ缶(油漬)	7.5
デミグラスソース	2.25	はりはり漬け 切干し大根	4.5	サラダ油	0.375	小松菜	22.5	濃口しょうゆ	0.75	キャベツ	22.5	
ケチャップ	7.5	人参	3.75	白菜	18.75	人参	3.75	かぼちゃのごまサラダ 南瓜	37.5	人参	7.5	
鶏がらスープの素	0.75	小松菜	7.5	人参	5.25	しめじ	7.5	胡瓜	9	さやいんげん	3.75	
水	11.25	薄口しょうゆ	1.5	鶏がらスープの素	0.525	ごま油	0.6	人参	6	酢	1.5	
ハムサラダ ロースハム	7.5	酢	1.5	食塩	0.15	トマト		マヨネーズ	3	サラダ油	1.5	
キャベツ	15	砂糖	1.5	こしょう	0.0075	トマト	30	いりごま	1.125	食塩	0.075	
人参	7.5	ごま油	0.75	水	100			梨		こしょう	0.0075	
胡瓜	15	みそ汁 厚揚げ	22.5					梨	30	トマト		
マヨネーズ	5.25	ほうれん草	15							トマト	30	
こしょう	0.0075	だし汁	100									
オレンジ オレンジ	30	合みそ	4.5									
朝 おやつ	お茶 茶	130	牛乳 牛乳	130			牛乳 牛乳	130	牛乳 牛乳	130	お茶 茶	130
	かつお飯 米	22.5	うさぎりんご りんご	30			変わりも天 さつま芋	30	フルーツカクテル キウイ	18.75	ヨーグルト ヨーグルト(個)	70
生姜	0.375	乳児用せんべい 乳児用せんべい	3			かえり雑魚	2.25	オレンジ	18.75	クラッカー クラッカー	3	
人参	3.75					あおのり	0.075	りんごジュース	9			
砂糖	1.5					小麦粉	4.5	マーマレード	3.75			
みりん	3					鶏卵	4.5	レモン汁	0.375			
濃口しょうゆ	3					サラダ油	3					
備考欄												

3歳未満児

献立表

高知市役所保育幼稚園課

区分	9月15日(木)		9月16日(金)		9月17日(土)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)			
	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当		
朝 おやつ	牛乳 牛乳	100	牛乳 牛乳	100	バナナ バナナ	30	オレンジジュース(果汁100%) オレンジジュース	100	牛乳 牛乳	100	牛乳 牛乳	100		
	オレンジ オレンジ	30	キウイ キウイ	30					キウイ キウイ	30	りんご りんご	30		
昼	ごはん 米	40	ごはん 米	40	キャロットライス 米 玉葱 人参 有塩バター コンソメ 食塩 ロースハム サラダ油	22.5 7.5 11.25 0.75 0.45 0.15 3.75 0.75	ごはん 米	40	ごはん 米	40	バターロール バターロール	30		
	魚の南蛮漬け 切身魚(揚) 片栗粉 揚げ用油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 薄口しょうゆ 酢 水	45 3 3 15 7.5 3.75 2.25 2.25 2.25 18	豚肉の柳川 鶏卵 豚肉 ささがきごぼう 人参 さやいんげん サラダ油 砂糖 食塩 薄口しょうゆ だし汁	33.75 18.75 11.25 6 3.75 0.75 1.5 0.075 2.25 11.25	ミネストローネ 玉葱 じゃが芋 キャベツ ベーコン サラダ油 トマトジュース コンソメ 砂糖 食塩 こしょう 水	15 11.25 11.25 7.5 1.125 50 0.525 0.375 0.15 0.0075 50	鮭の味噌マヨネーズ焼き さけ 食塩 こしょう 酒 玉葱 人参 ピーマン マヨネーズ 合みそ 砂糖	45 0.15 0.0075 1.875 11.25 6 3.75 2.25 0.75 0.45	親子汁 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 鶏卵 だし汁 砂糖 薄口しょうゆ 食塩	15 7.5 22.5 11.25 22.5 112.5 2.25 3.75 0.075	きのこスパゲティ スパゲティ 豚肉 玉葱 しめじ キャベツ サラダ油 食塩 酒 薄口しょうゆ 焼きのり	15 15 11.25 11.25 7.5 2.25 0.225 1.5 0.75 0.075		
	ブロッコリーごま和え ブロッコリー いりごま 濃口しょうゆ	22.5 0.75 0.75	胡瓜の酢物 胡瓜 すまき いりごま 砂糖 薄口しょうゆ 酢	33.75 3.75 0.75 1.5 0.75 2.25			ひじき炒め煮 ひじき 鶏肉 さやいんげん 人参 こんにゃく サラダ油 だし汁 砂糖 濃口しょうゆ 食塩	3 15 4.5 7.5 7.5 2.25 9 2.25 1.725 0.075	春雨の酢物 春雨 胡瓜 もやし すまき いりごま 砂糖 酢 食塩 薄口しょうゆ	3.75 15 11.25 3.75 0.75 1.5 2.25 0.375 0.75	しらす和え 小松菜 人参 しらす干し いりごま 濃口しょうゆ	30 3.75 3.75 0.75 0.75		
	りんご りんご	30	トマト トマト	30			ぶどう ぶどう	30			春雨の酢物 春雨 胡瓜 もやし すまき いりごま 砂糖 酢 食塩 薄口しょうゆ	3.75 15 11.25 3.75 0.75 1.5 2.25 0.375 0.75	しらす和え 小松菜 人参 しらす干し いりごま 濃口しょうゆ	30 3.75 3.75 0.75 0.75
	牛乳 牛乳	130	お茶 茶	130			牛乳 牛乳	130	牛乳 牛乳	130	お茶 茶	130		
	おからマフィン 無塩バター 砂糖 鶏卵 おから 牛乳(調理用) バニラエッセンス 小麦粉 ベーキングパウダー	4.5 4.5 8.25 7.5 7.5 0.0075 7.5 0.3	わかめごはん 米 しらす干し 人参 カットわかめ サラダ油 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	22.5 3.75 3.75 0.15 0.375 1.8 0.37 0.9			サブレ サブレ	6	芋あられ さつま芋 揚げ用油 砂糖 水	52.5 3 4.5 2.25	大豆ごはん 米 塩昆布 ツナ缶(油漬) ゆで大豆	22.5 1.5 7.5 7.5		
	備考欄													

3歳未満児

献立表

高知市役所保育幼稚園課

区分	9月24日(土)		9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)	
	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当	献立・食品名	1人当
朝 おやつ	バナナ	30	お茶 茶	130	牛乳 牛乳	100	牛乳 牛乳	100	牛乳 牛乳	100	牛乳 牛乳	100
			バナナ バナナ	30	キウイ キウイ	30	バナナ バナナ	30	ポーロ ポーロ	5	りんご りんご	30
昼	中華風おこわ	21 もち米 10.5 豚ミンチ 11.2 桜えび 0.6 干し椎茸 0.6 人参 5.25 葱 2.25 薄口しょうゆ 3.75 酒 1.5 砂糖 1.5 ごま油 1.275	ごはん 米	40	ごはん 米	40	ごはん 米	40	ごはん 米	40	コッペパン コッペパン	30
	具だくさんみそ汁	ほうれん草 11.25 人参 3.75 じゃが芋 15 ささがきごぼう 3.75 油揚げ 6 葱 2.25 だし汁 100 合みそ 4.5	麻婆豆腐 豆腐 75 豚ミンチ 22.5 人参 9 にんにく 0.225 生姜 0.375 葱 3.75 サラダ油 1.5 食塩 0.075 赤みそ 2.25 酒 0.75 鶏がらスープの素 0.375 水 11.25 濃口しょうゆ 1.125 ラー油 0.075 片栗粉 0.75	焼魚 切身魚(焼) 50 食塩 0.3	栄養きんぴら ささがきごぼう 15 人参 9 さやいんげん 7.5 さつま揚げ 7.5 いりごま 0.75 砂糖 2.25 濃口しょうゆ 2.25	ささみフライ ささみ 40 食塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 3 鶏卵 3 水 1.125 パン粉 6 揚げ用油 6 濃厚(とんかつ)ソース 7.5	蒸し魚の野菜あんかけ 切身魚(蒸) 50 生姜 0.45 食塩 0.075 酒 1.05 白菜 11.25 もやし 6 人参 3.75 さやえんどう 1.125 コーン缶 5.25 だし汁 5.25 薄口しょうゆ 3.15 砂糖 1.5 片栗粉 0.75 水 1.5	かぼちゃのグラタン 南瓜 30 鶏肉 22.5 玉葱 18.75 マッシュルーム(缶) 3.75 サラダ油 0.75 水 3.75 食塩 0.375 こしょう 0.0075 有塩バター 5.25 小麦粉 6 スキムミルク 5.25 水 37.5 粉パセリ 0.375 粉チーズ 0.375 パン粉 0.75				
備 考 欄			ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30 かつお節 0.75 濃口しょうゆ 0.75	トマト トマト 30	かき卵スープ 鶏卵 11.25 人参 7.5 白菜 15 じゃが芋 22.5 だし汁 100 食塩 0.15 薄口しょうゆ 0.9	トマト トマト 30	トマト トマト 30	梨 梨 30	たたき胡瓜 胡瓜 22.5 薄口しょうゆ 1.125 酢 2.25 砂糖 0.3 食塩 0.15 ごま油 0.75	たたくき胡瓜 胡瓜 22.5 薄口しょうゆ 1.125 酢 2.25 砂糖 0.3 食塩 0.15 ごま油 0.75	ブロッコリーのみそマヨ ブロッコリー 22.5 人参 3.75 合みそ 0.75 マヨネーズ 3.75 砂糖 0.375 いりごま 0.375	トマト トマト 30
	朝 おやつ		牛乳 牛乳	130	牛乳 牛乳	130	牛乳 牛乳	130	お茶 茶	130	お茶 茶	130
備 考 欄			菓子 菓子 7	ふわふわラスク ふ 4 有塩バター 4.8 黒砂糖 3.6 いりごま 3.6	焼き芋 さつま芋 70	ヨーグルト ヨーグルト(個) 70	ヨーグルト ヨーグルト(個) 70	オレンジ オレンジ 30	ひじきごはん 米 22.5 ひじき 0.45 人参 3.75 しらす干し 3.75 すまき 3.75 薄口しょうゆ 0.9 砂糖 0.45 みりん 0.45 サラダ油 0.3			