

令和7年            9月            1・29日						発注人数	延長人数	○ 野菜の調理時間開始は9時以降とする。 ○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。 ○ 果物を切るのは10時30分以降とする。 ○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。 ○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。			
①      (月曜日)    《幼児食献立表》											
午前おやつ		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度				
【牛乳】		牛乳	○	80	80						
【菓子】		菓子	-								
昼食		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度				
【黒糖パン】		※小麦アレルギー児用にご飯を炊く。					* C食 食パン(10枚切り)の【パン粥】				
		黒糖パン	( )	50	1個		適宜切る。				
【ポテトとキャベツのスープ】											
△ ▼△	油	-		1.5	1.5	1.5	①油を熱し、鶏肉、玉葱、人参を炒める。				
	鶏肉	○	小さめコマ	35	35	35	②スープを加え、じゃがいも、キャベツを入れて煮る。				
	玉葱	○	角切り	20	21	21	(じゃがいもの煮崩れを防ぐために、下茹でして				
	人参	○	角切り	10	11	11	最後に加えてもよい)				
	じゃがいも	○	角切り	40	44	44	③配食直前にホールコーンを加え調味し、加熱する。				
	キャベツ	○	短冊切り	25	29	29					
	鶏がら	-	スープをとる	10	10	10					
	水	-		150	150	150					
	食塩	-		0.5	0.5	0.5					
	ホールコーン缶	-	湯通し	10	10	10					
【ひじきとツナのサラダ】(完成        :        )(完成        :        )											
△ ▼	ひじき	-	戻して適宜	1	1	1	①ひじきは茹でて水気を切る。				
	大根	○	短冊切り	30	33	33	②野菜は各々茹でて水気を絞る。				
	人参	-	短冊切り	5	6	6	③調味料を合わせる。				
	ツナ缶	-	缶油を切る	5	5	5	④①に③を加えて、味を馴染ませる。				
	油	-		1	1	1	⑤検食11時直前に②、ツナを④で和える。				
	砂糖	-		1.2	1.2	1.2					
	醤油	-		2	2	2					
	酢	-		2	2	2					
	ごま油	-		0.5	0.5	0.5					
	【果物】	(オレンジ)	-	40	1/6個						
午後おやつ		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度				
【牛乳】		牛乳(3歳未満児)	-	80	80						
		(3歳以上児)	-	100	100						
【のりじゃこおにぎり】											
	米	-		35	35	35	①洗って浸水した米を炊く。				
	ごま油	-		1	1	1	②ごま油でちりめんじゃこを炒め、調味して加熱する。				
	ちりめんじゃこ	○	湯通し	3	3	3	③炊き上がった①に②、あおのりを混ぜ合わせる。				
	醤油	-		1.8	1.8	1.8	④衛生手袋を使用して握り、粗熱がとれたら				
	砂糖	-		0.6	0.6	0.6	のりを巻く。				
	あおのり	-		0.1	0.1	0.1	のりじゃこおにぎりの具 1日            ℃				
	のり	-		0.3	1/8枚		29日            ℃				
延長補食		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度				
【炒めビーフン】											
△ △	ビーフン	-	適宜切る	15	15	15	①油を熱し、玉葱、人参を炒め、ツナ缶を加えて軽く炒め、				
	油	-		1.5	1.5	1.5	8割量の調味料を加える。				
	玉葱	-	横一スライス	5	5	5	②ビーフンは袋の表示時間より長めに茹で、水で洗い				
	人参	-	短冊切り	3	3	3	ぬめりを取ってザルに上げる。				
	ツナ缶	-	缶油を切る	8	8	8	③①に②を加えて炒め、残りの調味料で味を調える。				
	食塩	-		0.1	0.1	0.1	炒めビーフンの具 1日            ℃				
	醤油	-		0.7	0.7	0.7	29日            ℃				
【みそ汁(大根・キャベツ)】											
△ △											

② (火曜日) 《幼児食献立表》

発注人数

延長人数

○ 野菜の調理時間開始は9時以降とする。

○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。

○ 果物を切るのは10時30分以降とする。

○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。

○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。

午前おやつ		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳	○		80	80		
【菓子】	菓子	-					
昼食		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【あんかけ焼きそば】	※小麦アレルギー児はビーフン・フォー対応。又はご飯を炊く。 *C・D食【あんかけ焼きうどん】						
※△※	油	-		3	3	3	①油を熱し、豚肉、野菜を炒める。
	蒸し中華麺	○	適宜切る	80	80	80	②水を加えて加熱し、調味する。
	油	-		2	2	2	③最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
	豚肉	○	小さめコマ	35	35	35	④油を熱し、中華麺の両面をカリカリに焼く。
	玉葱	○	横一スライス	20	21	21	<コンベックの場合>
	人参	○	短冊切り	10	11	11	中華麺に油をまぶしながらほぐし、天板に広げて、
	キャベツ	○	短冊切り	20	24	24	分量外の酒をふってコンベックで焼く。
	もやし	○	適宜折る	15	15	15	(180℃ 2〜3分、麺を返して2〜3分)
	食塩	-		0.6	0.6	0.6	⑤器に④を盛り、③をかける。
	醤油	-		1	1	1	
	砂糖	-		0.5	0.5	0.5	蒸し中華麺・かけあん
	水	-		20	20	20	2日
	片栗粉	-	水溶き	2	2	2	16日
							30日
【南瓜のグラッセ】							
△	かぼちゃ	○	2〜3cm角	50	59	59	①かぼちゃは水、調味料で煮含める。
	水	-		15	15	15	②煮汁が少なくなったら、最後にバターを加え、
	砂糖	-		2	2	2	煮絡める。
	食塩	-		0.1	0.1	0.1	2日
	バター	-		1.5	1.5	1.5	16日
							30日
【スープ(わかめ・長葱)】							
△	昆布	-	だしをとる	0.1	0.1	0.1	配食直前にだし汁を加熱し、わかめ、長葱を加え、 調味して加熱する。
	水	-		150	150	150	
	わかめ	-	戻して適宜	0.5	0.5	0.5	
	長葱	○	小口切り	5	6	6	
	スープの素	-		0.7	0.7	0.7	
	食塩	-		0.3	0.3	0.3	
	醤油	-		0.3	0.3	0.3	
午後おやつ		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳(3歳未満児)	-		80	80		
	(3歳以上児)	-		100	100		
【チキンライス】							
※※	米	-		30	30	30	①洗って浸水した米を炊く。
	油	-		1	1	1	②油を熱し、玉葱、鶏肉をよく炒め、さらに人参を
	玉葱	-	みじん切り	10	11	11	加えて炒め、調味して加熱する。
	鶏肉	○	小さめコマ	8	8	8	③炊きあがった①に②を混ぜる。
	人参	-	粗みじん	5	6	6	チキンライスの具
	ケチャップ	-		4	4	4	2日
	食塩	-		0.3	0.3	0.3	16日
							30日
延長補食		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【ねぎ飯】							
△	米	-		25	25	25	①洗って浸水した米を炊く。
	油	-		0.5	0.5	0.5	②油を熱し、長葱を炒め、調味して加熱する。又はかける。
	長葱	-	みじん切り	5	6	6	③炊き上がった①に②、削り節を混ぜる。
	食塩	-		0.3	0.3	0.3	ねぎ飯の具
	醤油	-		0.5	0.5	0.5	2日
	削り節(煎る)	-		0.3	0.3	0.3	16日
							30日
【みそ汁(かぼちゃ・玉葱)】							
△	昆布	-		0.2	0.2	0.2	①だし汁で野菜を煮る。
	煮干し	-	だしをとる	0.8	0.8	0.8	②配食直前に味噌を溶き入れ加熱する。
	水	-		80	80	80	
	かぼちゃ	-	角切り	10	12	12	
△	玉葱	-	横一スライス	5	6	6	
	味噌	-		3	3	3	



④ (木曜日) 《幼児食献立表》

						発注人数	延長人数	○ 野菜の調理時間開始は9時以降とする。 ○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。 ○ 果物を切るのは10時30分以降とする。 ○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。 ○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。							
午前おやつ		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度								
【牛乳】		牛乳	○		80	80									
【菓子】		菓子	-												
昼食		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度								
【ごはん】															
		米	-	50	50	50	洗って浸水した米を炊く。								
【ジャーマンオムレツ】※卵・乳アレルギー児は魚・肉・豆腐料理を提供する。															
△	油	-		1	1	1	①じゃがいもは軽く下茹でし、水気を切る。								
	豚挽肉	○		5	5	5	②油を熱し、豚挽肉、玉葱を炒め、冷ます。								
	玉葱	○	粗みじん	10	11	11	③卵の半量をやわらかめの炒り卵にする。								
	牛乳	-		5	5	5	④残りの卵、牛乳、食塩を合わせる。								
	食塩	-		0.3	0.3	0.3	⑤さらに、①、②、③を合わせる。								
	じゃがいも	○	薄切り	20	22	22	⑥天板に流し入れ、コンベックで焼く。(180℃ 15～20分)								
	卵	○	溶き卵	50	59	59	⑦切り分けて器に盛り、ケチャップを添える。								
	ケチャップ	-		3	3	3									
【ブロッコリーサラダ】(完成 : )(完成 : )							4日	℃	℃	℃	℃				
							18日	℃	℃	℃	℃				
△	ブロッコリー	○	小房に分ける	25	36	36									
	キャベツ	○	短冊切り	15	18	18	①ブロッコリーはよく洗い、茹でて水気を切る。								
	ホールコーン缶	-	湯通し	3	3	3	②キャベツは茹でて水気を絞る。								
	油	-		2	2	2	③調味料を合わせる。								
	酢	-		1.2	1.2	1.2	④検食11時直前に①、②、ホールコーンを③で和える。								
	砂糖	-		0.3	0.3	0.3									
	食塩	-		0.3	0.3	0.3									
【みそ汁(もやし・人参)】															
△	昆布	-		0.3	0.3	0.3	①だし汁で野菜を煮る。								
	煮干し	-	だしをとる	1	1	1	②配食直前に味噌を溶き入れ、加熱する。								
	水	-		150	150	150									
	もやし	○	適宜折る	20	20	20									
	人参	○	短冊切り	5	6	6									
	味噌	-		6.5	6.5	6.5									
午後おやつ		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度								
【牛乳】		牛乳(3歳未満児)	-	80	80										
		(3歳以上児)	-	100	100										
【ぶどうゼリー】															
△	100%ぶどうジュース	○	室温に戻す	80	80	80	①アガーと砂糖をよく混ぜておく。								
	アガー	-		2	2	2	②鍋に少量のジュースを入れ、①を加えてよく混ぜ溶かし、残りのジュースを加え、だまにならないようによく混ぜる。								
	砂糖	-		6.5	6.5	6.5	③②を火にかけ、軽く沸騰したらすぐ火を止める。								
							④バット(又はゼリーカップ)に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。								
【菓子】							⑤切り分けて器に盛る。								
		菓子	-												
延長補食		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度								
【わかめおにぎり】															

⑤ (金曜日) 《幼児食献立表》

						発注人数	延長人数	○ 野菜の調理時間開始は9時以降とする。 ○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。 ○ 果物を切るのは10時30分以降とする。 ○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。 ○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。							
午前おやつ						作り方、中心温度									
【牛乳】		牛乳	○		80	80									
【菓子】		菓子	-												
昼食						作り方、中心温度									
【ごはん】 ※小麦アレルギー児のおやつ用にご飯を保存する。															
		米	-		50	50	50								
【鶏肉のコーンフ레이크焼き】															
		鶏肉(20~25g×3ヶ)	○		60	60	60	①鶏肉を食塩、酒、すりおろしにんにくに10分漬ける。							
		食塩	-		0.2	0.2	0.2	②コーンフ레이크は細かく砕いてカレー粉、油と混ぜ、鶏肉に付ける。							
		酒	-		3	3	3	③クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、コンベックで焼く。							
		にんにく	○	すりおろす	0.1	0.1	0.1	(180℃ 15分)							
		油	-		3	3	3								
		コーンフ레이크	-	細かく砕く	8	8	8								
		カレー粉	-		0.1	0.1	0.1								
								5日	℃	℃	℃				
								19日	℃	℃	℃				
【三色和え】(完成 : )(完成 : )															
△ チンゲン菜		○	1~2cm	20	24	24	①野菜は各々茹でて、水気を絞る。								
		○	適宜折る	20	20	20	②調味料を合わせる。								
		○	短冊切り	5	6	6	③検食11時に①を②で和える。								
		-		2	2	2									
		-		1	1	1									
		-		0.3	0.3	0.3									
		-		0.2	0.2	0.2									
		-		0.5	0.5	0.5									
【スープ(冬瓜・小松菜)】															
		昆布	-	だしをとる	0.1	0.1	0.1	①小松菜は下茹でし、水気を切る。							
		水	-		150	150	150	②だし汁で冬瓜を煮る。							
△ 冬瓜		○	厚いちょう	20	29	29	②配食直前に①を加え、調味して加熱する。								
		○	1~2cm	5	6	6									
		-		0.7	0.7	0.7									
		-		0.3	0.3	0.3									
		-		0.3	0.3	0.3									
午後おやつ						作り方、中心温度									
【牛乳】		牛乳(3歳未満児)	-		80	80									
		(3歳以上児)	-		100	100									
【きな粉クリームパン】(完成 : )(完成 : )															
		テーブルロール(丸)( )	切り込み	30	1個		①鍋に豆乳、砂糖を入れて砂糖を溶かし、								
		-	ふるう	1	1	1	数回に分けて粉類を加え、よく混ぜダマをなくす。								
		-		1.5	1.5	1.5	②混ぜながら火にかけ、とろみがつき始めたら								
		豆乳(成分無調整)	○	常温に戻す	14	14	14	火からおろして練り上げる。							
		-		4	4	4	③冷ました②をテーブルロールにはさむ。								
延長補食						作り方、中心温度									
【芋もち】															

⑥ (土曜日) ≪幼児食献立表≫

令和7年 9月 6・20日

⑥ (土曜日) ≪幼児食献立表≫

						発注人数	延長人数	○ 野菜の調理時間開始は9時以降とする。 ○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。 ○ 果物を切るのは10時30分以降とする。 ○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。 ○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。	
午前おやつ		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度		
【牛乳】		牛乳	○	80	80				
【菓子】		菓子	-						

午前おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳	○	80	80		
【菓子】	菓子	-				
昼食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【胚芽パン】	※小麦アレルギー児用にご飯を炊く。					*C食 食パン(10枚切り)の【パン粥】 適宜切る。
	胚芽パン	( )	50	1個		
【ホワイトシチュー】						
	油	-	2	2	2	①油を熱し、鶏肉、玉葱、人参を炒める。
	鶏肉	○ 小さめコマ	30	30	30	②スープを加え、じゃがいもを入れて煮る。
△	玉葱	○ 角切り	25	27	27	(じゃがいもの煮崩れを防ぐために、下茹でして
▼△	人参	○ 角切り	15	17	17	最後に加えてもよい)
	じゃがいも	○ 角切り	35	39	39	③脱脂粉乳は適量のぬるめのスープで溶く。
	鶏がら	- スープをとる	10	10	10	④②に③と牛乳を加え、さらにルウを混ぜながら加えて煮込む。
	水	-	100	100	100	⑤煮込んでいる途中で調味料を加え、味を調える。
	脱脂粉乳	-	10	10	10	
	牛乳	-	50	50	50	
	油	- ルウを作る	4	4	4	
	米粉	-	5	5	5	
	食塩	-	0.7	0.7	0.7	
【コールスローサラダ】(完成 : )(完成 : )						
△	キャベツ	○ 千切り	25	29	29	①野菜は各々茹でて、水気を絞る。
※	胡瓜	○ 千切り	15	15	15	②調味料を合わせる。
▼	人参	- 千切り	5	6	6	③検食11時直前に①を②で和える。
	油	-	2	2	2	
	酢	-	1.2	1.2	1.2	
	砂糖	-	0.3	0.3	0.3	
	食塩	-	0.3	0.3	0.3	
午後おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳(3歳未満児)	-	80	80		
	(3歳以上児)	-	100	100		
【かっぱおにぎり】						
	米	-	35	35	35	①洗って浸水した米を炊く。
	削り節(煎る)	-	0.6	0.6	0.6	②胡瓜は茹でて水気を絞る。
	白ごま(煎る)	-	1	1	1	③削り節〜ごま油を合わせる。
	醤油	-	2	2	2	④炊き上がった①に②、③を加え、混ぜる。
	ごま油	-	0.5	0.5	0.5	⑤衛生手袋を使用して握り、粗熱がとれたら、のりを巻く。
※	胡瓜	- 千切り	10	10	10	
	のり	-	0.3	1/8枚		
延長補食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【カレーチャーハン】						
	米	-	20	20	20	①洗って浸水した米を炊く。
	油	-	0.5	0.5	0.5	②油を熱し、野菜を炒め、調味して加熱する。
△	キャベツ	- 短冊切り	5	6	6	③炊き上がった①に②を混ぜる。
△	人参	- 粗みじん	5	6	6	
	カレー粉	-	0.15	0.15	0.15	
	食塩	-	0.1	0.1	0.1	
【スープ(玉葱・わかめ)】						
△	玉葱	- 横一スライス	10	11	11	①鍋に水を入れて加熱し、スープの素を加えて玉葱を煮る。
	わかめ	- 戻して適宜	0.3	0.3	0.3	
	水	-	80	80	80	②配食直前にわかめを加え、調味して加熱する。
	スープの素	-	0.5	0.5	0.5	
	食塩	-	0.2	0.2	0.2	

8日

℃

22日

℃

カレーチャーハンの具

8日

℃

22日

℃





⑨ (水曜日) ≪ 幼児食献立表 ≫

- 発注人数
- 延長人数
- 野菜の調理時間開始は9時以降とする。

○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。

○ 果物を切るのは10時30分以降とする。

○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。

○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。

午前おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳	○	80	80		
【菓子】	菓子	-				
昼食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【ごはん】						
	米	-	50	50	50	洗って浸水した米を炊く。
【魚の梅煮】						
	生鮭	○	50	50	50	①鍋に水、調味料を入れて煮立たせ、魚、生姜、梅干を加えて煮る。
	生姜	○ 薄切り	0.9	0.9	0.9	②生姜は除いて器に盛り、煮汁をかける。
	梅干	- 種除きちぎる	1.8	2.4	2.4	
	砂糖	-	0.9	0.9	0.9	
	みりん	-	0.9	0.9	0.9	
	醤油	-	2.5	2.5	2.5	
	酒	-	0.4	0.4	0.4	
	水	-	10	10	10	
【サラダ】(完成 : )						
※	キャベツ	○ 短冊切り	10	24	24	①野菜は各々茹でて、水気を絞る。
	もやし	○ 横一斜め	20	20	20	②調味料を合わせる。
※△	人参	○ 短冊切り	5	6	6	③検食11時直前に①を②で和える。
	油	-	2	2	2	
	酢	-	1.2	1.2	1.2	
	砂糖	-	0.3	0.3	0.3	
	食塩	-	0.3	0.3	0.3	
【すまし汁(大根・小松菜)】						
	昆布	-	0.3	0.3	0.3	①小松菜は下茹でし、水気を切る。
	削り節	- だしをとる	1	1	1	②だし汁で大根を煮る。
	水	-	150	150	150	③配食直前に①を加え、調味して加熱する。
△	大根	○ 短冊切り	20	22	22	
	小松菜	○ 1〜2cm	5	6	6	
	食塩	-	0.6	0.6	0.6	
	醤油	-	1.2	1.2	1.2	
【果物】	(梨)	-	40	1/8個		
午後おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳(3歳未満児)	-	80	80		
	(3歳以上児)	-	100	100		
【みそチャーハン】						
	米	-	30	30	30	①洗って浸水した米を炊く。
	油	-	1	1	1	②味噌、醤油を合わせる。
※※	キャベツ	- 1cm角切り	10	12	12	③油を熱し、キャベツ、人参、長葱を炒め、②を加え調味して加熱する。
	人参	- みじん切り	3	3	3	④炊き上がった①に③、削り節を混ぜる。
	長葱	○ 小口切り	2	2	2	
	味噌	-	3	3	3	
	醤油	-	0.6	0.6	0.6	
	削り節(煎る)	-	0.3	0.3	0.3	
延長補食						
【じゃが芋のみたらし】						
	じゃがいも	○ 厚いちょう	60	67	67	①じゃがいもは茹でて水気を切る。
	醤油	-	3.5	3.5	3.5	②水、調味料を合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。
	砂糖	-	2.5	2.5	2.5	③器に①を盛り、②をかける。(又は絡める)
	水	-	10	10	10	
	片栗粉	- 水溶き	1	1	1	
【みそ汁(大根・人参)】						
	昆布	-	0.2	0.2	0.2	①だし汁で野菜を煮る。
	煮干し	- だしをとる	0.8	0.8	0.8	②配食直前に味噌を溶き入れ、加熱する。
	水	-	80	80	80	
△	大根	- 短冊切り	10	11	11	
△	人参	- 短冊切り	3	3	3	
	味噌	-	3	3	3	

℃

℃

℃

⑨ (水曜日) ≪幼児食献立表≫

発注人数	延長人数

○ 野菜の調理時間開始は9時以降とする。  
○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。  
○ 果物を切るのは10時30分以降とする。  
○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。  
○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。

午前おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳	○	80	80		
【菓子】	菓子	-				
昼食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【ごはん】						
	米	-	50	50	50	洗って浸水した米を炊く。
【魚の梅煮】						
	生鮭	○	50	50	50	①鍋に水、調味料を入れて煮立たせ、魚、生姜、梅干を加えて煮る。
	生姜	○ 薄切り	0.9	0.9	0.9	②生姜は除いて器に盛り、煮汁をかける。
	梅干	- 種除きちぎる	1.8	2.4	2.4	
	砂糖	-	0.9	0.9	0.9	
	みりん	-	0.9	0.9	0.9	
	醤油	-	2.5	2.5	2.5	
	酒	-	0.4	0.4	0.4	
	水	-	10	10	10	
【サラダ】(完成 : )						
	キャベツ	○ 短冊切り	20	24	24	①野菜は各々茹でて、水気を絞る。
	もやし	○ 適宜折る	20	20	20	②調味料を合わせる。
	人参	○ 短冊切り	5	6	6	③検食11時直前に①を②で和える。
	油	-	2	2	2	
	酢	-	1.2	1.2	1.2	
	砂糖	-	0.3	0.3	0.3	
	食塩	-	0.3	0.3	0.3	
【すまし汁(大根・小松菜)】						
	昆布	-	0.3	0.3	0.3	①小松菜は下茹でし、水気を切る。
	削り節	- だしをとる	1	1	1	②だし汁で大根を煮る。
	水	-	150	150	150	③配食直前に①を加え、調味して加熱する。
	大根	○ 短冊切り	20	22	22	
	小松菜	○ 1～2cm	5	6	6	
	食塩	-	0.6	0.6	0.6	
	醤油	-	1.2	1.2	1.2	
【果物】	(梨)	-	40	1/8個		
午後おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳(3歳未満児)	-	80	80		①洗って浸水した米、もち米と一緒に炊く。
	(3歳以上児)	-	100	100		②きな粉、砂糖、食塩を合わせる。
【二色おはぎ(小豆・きな粉)】(完成 : )						③炊き上がった①を半つきにする。
	米	-	10	10	10	④等分して俵型にし、②、小豆を各々つける。
	もち米	-	20	20	20	<小豆あん>
	小豆	-	8	8	8	小豆は分量の3倍位の水で茹でこぼす。
	砂糖	-	4	4	4	(沸騰後、2～3分煮てからこぼす)
	水	-	(20)	(20)	(20)	さらに小豆の2倍位の水で圧力をかける。
	食塩	-	0.01	0.01	0.01	(圧力15分、蒸らし10分)
	きな粉	-	2	2	2	蒸らし後、水(適宜)、砂糖を加えて軟らかく煮て、食塩を加えて味を調える。水分をとばしてあん状にする。
	砂糖	-	2	2	2	(つぶしあん又はこしあんにしてもよい)
	食塩	-	0.02	0.02	0.02	
延長補食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【じゃが芋のみたらし】						
	じゃがいも	○ 厚いちょう	60	67	67	①じゃがいもは茹でて水気を切る。
	醤油	-	3.5	3.5	3.5	②水、調味料を合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。
	砂糖	-	2.5	2.5	2.5	③器に①を盛り、②をかける。(又は絡める)
	水	-	10	10	10	
	片栗粉	- 水溶き	1	1	1	
【みそ汁(大根・人参)】						
	昆布	-	0.2	0.2	0.2	①だし汁で野菜を煮る。
	煮干し	- だしをとる	0.8	0.8	0.8	②配食直前に味噌を溶き入れ、加熱する。
	水	-	80	80	80	
	大根	- 短冊切り	10	11	11	
	人参	- 短冊切り	3	3	3	
	味噌	-	3	3	3	

℃

℃

午前おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳	○	80	80		
【菓子】	菓子	-				
昼食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【チキンカレー】						
※△ △	米	-	50	50	50	①洗って浸水した米を炊く。
	油	-	1.8	1.8	1.8	②油を熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら玉葱を加えてよく炒める。
	にんにく	○ みじん切り	0.2	0.2	0.2	③鶏肉を加えて炒め、(カレー粉の一部を入れてもよい)さらに人参を加えて軽く炒める。
	生姜	○ みじん切り	0.3	0.3	0.3	④スープを加え、ホールトマト、じゃがいもを入れて煮る。
	玉葱	○ 角切り	25	27	27	(じゃがいもの煮崩れを防ぐために、下茹でして最後に加えてもよい)
	鶏肉	○ 小さめコマ	30	30	30	⑤ルウは全体を混ぜながら、④に加えて煮込む。
	人参	○ 角切り	15	17	17	⑥煮込んでいる途中で調味料を加え、味を調える。
	じゃがいも	○ 角切り	20	22	22	⑦炊き上がった①を器に盛り、⑥をかける。
	鶏がら	-	20	20	20	
	長葱	- スープをとる	1	1	1本	
	昆布	-	0.1	0.1	0.1	
	水	-	100	100	100	
	油	- ルウを作る	5.5	5.5	5.5	
	米粉	-	5.5	5.5	5.5	
	カレー粉	-	0.3	0.3	0.3	
	ホールトマト缶	- 潰す	4	4	4	
	ケチャップ	-	1	1	1	
	中濃ソース	-	0.5	0.5	0.5	
	醤油	-	0.7	0.7	0.7	
	食塩	-	0.7	0.7	0.7	
【トマト入りサラダ】(完成 : ) (完成 : )						
	トマト	○ 角切り	10	10	10	①キャベツ、胡瓜は各々茹でて、水気を絞る。
	キャベツ	○ 短冊切り	20	24	24	②調味料を合わせる。
	胡瓜	○ 横一斜め	15	15	15	③検食11時直前に①、トマトを②で和える。
	油	-	2	2	2	
	酢	-	1.2	1.2	1.2	
	砂糖	-	0.3	0.3	0.3	
	食塩	-	0.3	0.3	0.3	
【スープ(豆腐・万能葱)】						
△	豆腐	○ さいの目	20	20	20	①鶏がらスープで豆腐を煮る。
	万能葱	○ 小口切り	1	1	1	②配食直前に万能葱を加え、調味して加熱する。
	鶏がらスープ(カレー)	-	150	150	150	
	食塩	-	0.7	0.7	0.7	
	醤油	-	1	1	1	
午後おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳(3歳未満児)	-	80	80		
	(3歳以上児)	-	100	100		
【かやくおにぎり】						
※	米	-	30	30	30	*C食【ゆかり粥】
	人参	- 千切り	5	6	6	①洗って浸水した米に調味料、人参、油揚げを加えて炊く。
	油揚げ	○ 油抜き千切り	2	2	2	②衛生手袋を使用して握り、粗熱がとれたら、のりを巻く。
	醤油	-	0.8	0.8	0.8	
	食塩	-	0.2	0.2	0.2	
	みりん	-	0.2	0.2	0.2	
	のり	-	0.3	1/8枚		
延長補食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【人参ピラフ】						
△	米	-	25	25	25	①洗って浸水した米を炊く。
	油	-	1	1	1	②油を熱し、人参を炒め、調味して加熱する。
	人参	- 粗みじん	10	11	11	③炊き上がった①に②を混ぜる。
	スープの素	-	0.1	0.1	0.1	
	食塩	-	0.1	0.1	0.1	
【スープ(じゃが芋・万能葱)】						
△ △	じゃがいも	- 角切り	10	11	11	①鍋に水を入れて加熱し、スープの素を加えてじゃがいもを煮る。
	万能葱	- 小口切り	1	1	1	②配食直前に万能葱を加え、調味して加熱する。
	水	-	80	80	80	
	スープの素	-	0.5	0.5	0.5	
	食塩	-	0.2	0.2	0.2	

11日

25日

℃

℃

発注人数 延長人数

○ 野菜の調理時間開始は9時以降とする。  
○ 野菜の和える時間は検食11時直前とする。  
○ 果物を切るのは10時30分以降とする。  
○ 給食の検食時間は喫食開始時間の30分前までとする。  
○ おやつ作業開始は基本的には昼食完成後とする。

午前おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳	○	80	80		
【菓子】	菓子	-				
昼食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【ごはん】	※小麦アレルギー児のおやつ用にご飯を保存する。					
	米	-	50	50	50	洗って浸水した米を炊く。
【魚の菊花焼き】						
	ホキ/メルルーサ	○	50	50	50	①魚は生姜汁、醤油で下味をつける。
	生姜汁	○	0.3	0.5	0.5	②油を熱し、軟らかめの炒り卵を作る。
	醤油	-	0.8	0.8	0.8	③②、えのきたけ、マヨネーズを合わせる。
	油	-	0.3	0.3	0.3	④①の上に③をのせてコンベックで焼く。
	卵	○ 溶き卵	12	14	14	(170℃ 約20分)
	えのきたけ	○ 根とり1〜2cm	8	9	9	
	マヨネーズ	-	5	5	5	
						12日   ℃   ℃   ℃   ℃ 26日   ℃   ℃   ℃   ℃
【切干大根の煮物】						
	油	-	1	1	1	①さやいんげんは下茹でし、水気を切る。
△	人参	○ 千切り	5	6	6	②油を熱し、人参、切干大根、油揚げを炒める。
	切干大根	- 戻して適宜	5	5	5	③だし汁を加えて煮ながら調味し、煮含める。
	油揚げ	○ 油抜き短冊	3	3	3	④配食直前に①を加え加熱する。
	だし汁(みそ汁)	-	30	30	30	
	砂糖	-	1	1	1	
	醤油	-	2	2	2	
	みりん	-	1	1	1	
△	さやいんげん	○ 斜め切り	2	2	2	12日   ℃ 26日   ℃
【みそ汁(南瓜・玉葱)】						
	昆布	-	0.3	0.3	0.3	①だし汁で野菜を煮る。
	煮干し	- だしをとる	1	1	1	(かぼちゃの煮崩れを防ぐため下茹でして最後に加えてもよい)
	水	-	150	150	150	②配食直前に味噌を溶き入れ、加熱する。
	かぼちゃ	○ 角切り	20	22	22	
△	玉葱	○ 横一スライス	10	11	11	
	味噌	-	6.5	6.5	6.5	
【果物】	(グレープフルーツ)	-	40	1/8個		
午後おやつ	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【牛乳】	牛乳(3歳未満児)	-	80	80		
	(3歳以上児)	-	100	100		
【和風トースト】						
	食パン(8枚切り)	( )	20	1/2枚		①油、醤油をよく混ぜ合わせる。
	油	-	2	2	2	②食パンに①を塗り、あおのりをふりかけ、
	醤油	-	0.5	0.5	0.5	コンベックで焼く。(180℃ 6分)
	あおのり	-	0.01	0.01	0.01	※3歳未満児は耳を除く
延長補食	保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	作り方、中心温度
【雑炊】						
	米	-	20	20	20	①洗って浸水した米を炊く。
	昆布	-	0.2	0.2	0.2	②だし汁で野菜を煮る。
	削り節	- だしをとる	0.8	0.8	0.8	③配食直前に調味して加熱する。
	水	-	120	120	120	④炊き上がった①を器に盛り、③をかける。
△	玉葱	- 横一スライス	10	11	11	
△	人参	- 短冊切り	5	6	6	
△	さやいんげん	- 斜め切り	2	2	2	
	食塩	-	0.4	0.4	0.4	
	醤油	-	0.7	0.7	0.7	

午前おやつ						作り方、中心温度	
【牛乳】	牛乳	○		80	80		
【菓子】	菓子	-					
昼食						作り方、中心温度	
		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	
【肉うどん】	※小麦アレルギー児はビーフン・フォー対応。又はご飯を炊く。						
	乾麺	-	半分に折る	50	50	50	①チンゲン菜は下茹でし、水気を切る。
	油	-		1	1	1	②油を熱し、豚肉、玉葱、人参、キャベツを炒める。
	豚肉	○	小さめコマ	30	30	30	③だし汁を加えて加熱する。
	玉葱	○	横一スライス	15	16	16	④乾麺は袋の表示時間より長めに茹で、
	人参	○	短冊切り	10	11	11	水で洗いぬめりをとってザルに上げる。
	キャベツ	○	短冊切り	25	29	29	⑤配食直前に③に①を加え、調味し、水溶き片栗粉で
	チンゲン菜	○	1～2cm	5	6	6	とろみをつける。
	昆布	-	だしをとる	0.3	0.3	0.3	⑥再度④に湯を通し、器に盛り、⑤をかける。
	削り節	-		1	1	1	
	水	-		150	150	150	
	醤油	-		5	5	5	
	みりん	-		1.6	1.6	1.6	
	食塩	-		0.4	0.4	0.4	
	片栗粉	-	水溶き	3	3	3	
【さつま芋の甘煮】							
	さつまいも	○		40	44	44	さつまいもは水、砂糖で煮含める。
	砂糖	-		1	1	1	
	水	-		10	10	10	
午後おやつ						作り方、中心温度	
		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	
【牛乳】							
	牛乳(3歳未満児)	-		80	80		
	(3歳以上児)	-		100	100		
【果物】							
	果物	-		40	47		
【菓子】							
	菓子(3歳未満児)	-					
	菓子(3歳以上児)	-					
延長補食						作り方、中心温度	
		保存	切り方	可食量	1人分発注量	発注量	
【牛乳】							
	牛乳	-		100	100		
【菓子】							
	菓子	-					

13日

℃

27日

℃

13日℃

27日℃