

献立表

3歳以上児、3歳未満、職員は一人あたり可食量(単位g)

2025/11/10(月曜日)

笠原こども園(一般)

午前おやつ	以: 0人	未: 22人	職: 0人	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
-------	-------	--------	-------	------	------	------	----

麦茶

麦茶(浸出液)	1760g	0.0	80.0	0.0
---------	-------	-----	------	-----

たべっこベイビー

たべっこベイビー	110個	0.0	5.0	0.0
----------	------	-----	-----	-----

※ 1人5個、1袋約62個入り

昼食	以: 47人	未: 22人	職: 21人	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
----	--------	--------	--------	------	------	------	----

ごはん

米	4915g	50.0	45.0	75.0
---	-------	------	------	------

タンドリーチキン

若鶏 もも 20g	201切れ	2.0	2.0	3.0
-----------	-------	-----	-----	-----

焼き塩 1kg	9.8g	0.1	0.1	0.2
---------	------	-----	-----	-----

しょうゆ	52.6g	0.6	0.4	0.7
------	-------	-----	-----	-----

おろしにんにく	9.6g	0.1	0.1	0.2
---------	------	-----	-----	-----

カレー粉 S缶 100g	10.2g	0.1	0.1	0.2
--------------	-------	-----	-----	-----

●ヨーグルト(無糖)	876g	10.0	7.0	12.0
------------	------	------	-----	------

1 鶏肉に塩をすり込む。

2 1の肉をしょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、プレーンヨーグルト漬け込む。

3 220~230℃のオーブンで20分程度焼く。

白菜とツナの胡麻サラダ

はくさい	4600.5g	45.0	36.0	67.5
------	---------	------	------	------

ツナ水煮 1K	672.7g	7.0	5.6	10.5
---------	--------	-----	-----	------

ごま	96.1g	1.0	0.8	1.5
----	-------	-----	-----	-----

砂糖	98.3g	1.0	0.9	1.5
----	-------	-----	-----	-----

しょうゆ	78.6g	0.8	0.7	1.2
------	-------	-----	-----	-----

酢	39.3g	0.4	0.4	0.6
---	-------	-----	-----	-----

1 白菜は1cm×3cmの短冊切りにする。

2 胡麻は煎って搗っておく。

3 白菜を茹でて水気をしっかりと絞る。

4 全ての材料を混ぜ合わせる。

わかめスープ

マロニー	393.2g	4.0	3.6	6.0
------	--------	-----	-----	-----

カットわかめ 200g	19.7g	0.2	0.2	0.3
-------------	-------	-----	-----	-----

たまねぎ	2091.5g	20.0	18.0	30.0
------	---------	------	------	------

だいこん	1638.3g	15.0	13.5	22.5
------	---------	------	------	------

とうもろこし(冷凍)	491.5g	5.0	4.5	7.5
------------	--------	-----	-----	-----

中華だしの素	78.6g	0.8	0.7	1.2
--------	-------	-----	-----	-----

水	10813g	110.0	99.0	165.0
---	--------	-------	------	-------

こしょう 80g	1.1g	0.0	0.0	0.0
----------	------	-----	-----	-----

1 玉ねぎは食べやすい大きさに切り、人参はせん切りにする。

2 分量の水に中華だしの素を溶かして、材料を煮る。

3 具材が軟らかくなったらこしょうで味を調える。

りんご

りんご 1個で8人分	90切れ	1.0	1.0	1.0
砂糖	17.6g	0.0	0.8	0.0

1 1歳児クラスまでのりんごはコンポートにする。

牛乳

●牛乳 1L	2200g	0.0	100.0	0.0
●牛乳 500ml	440g	0.0	20.0	0.0
●牛乳 200ml	13600g	200.0	0.0	200.0

午後おやつ

以：35人 未：22人 職：0人

総使用量 3歳以上 3歳未満

職員

お茶

せん茶(浸出液)	5260g	100.0	80.0	180.0
----------	-------	-------	------	-------

コーンフレークギル

→ *ラクトール*
お米de スイートポット

●小麦粉	715.4g	13.6	10.9	13.6
ベーキングパウダー	25.2g	0.5	0.4	0.5
バター	328.8g	6.0	5.4	9.0
砂糖	328.8g	6.0	5.4	9.0
●卵	336.6g	5.4	4.4	5.4
干しぶどう	164.4g	3.0	2.7	4.5
コーンフレーク	357.7g	6.8	5.4	6.8

- 1 バターと卵を室温にもどしておく。
 - 2 バターと砂糖をよく混ぜてもったりとさせる。
 - 3 卵を3回に分けて入れその都度よく混ぜる。
 - 4 レーズンを細かく刻んで入れて混ぜる。
 - 5 ベーキングパウダーと小麦粉をふるい入れさっくりと混ぜ合わせる。
 - 6 天板に間隔を開けてコーンフレークを置き、5の生地をスプーンで落とす。
 - 7 上からもコーンフレークをまぶして軽く押さえる。
 - 8 180℃のオーブンで18分くらい焼く。《笠原》
- ◆レーズンは細かく刻んでください。

献立表

3歳以上児、3歳未満、職員は一人あたり可食量(単位g)

2025/11/11(火曜日)

笠原こども園(一般)

午前おやつ	以: 0人	未: 22人	職: 0人	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
-------	-------	--------	-------	------	------	------	----

麦茶

麦茶(浸出液)	1760g	0.0	80.0	0.0
---------	-------	-----	------	-----

野菜ハイハイン

野菜ハイハイン	22袋	0.0	1.0	0.0
---------	-----	-----	-----	-----

※ 1人1袋(2枚)

1パック16袋入り

昼食	以: 47人	未: 22人	職: 21人	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
----	--------	--------	--------	------	------	------	----

麦ごはん

米	4324.5g	45.0	36.0	67.5
はくばく 米粒麦 B1	491.5g	5.0	4.5	7.5

鮭としめじの味噌マヨ焼き

さけ骨なし ジェフダ80g	34.5切れ	0.5	0.5	0.0
さけ骨なし ジェフダ60g	21切れ	0.0	0.0	1.0
焼き塩 1kg	9.6g	0.1	0.1	0.2
こしょう 80g	1.1g	0.0	0.0	0.0
しめじ	1601.7g	15.0	12.0	22.5
エッグフリー マヨネーズ 1kg	294.9g	3.0	2.7	4.5
淡色みそ	192.2g	2.0	1.6	3.0
葉ねぎ	102.2g	1.0	0.8	1.5

1 鮭に塩・こしょうを振り冷蔵庫で30分程度保管する。

2 しめじはほぐして食べやすい大きさにカットする。

3 味噌とマヨネーズを混ぜ合わせておく

4 天板に鮭を並べ200度のオーブンで7分焼く。

5 3の調味量2/3量を、4にのせ、さらに7分焼く。残りの1/3の調味量をしめじと混ぜ合わせ焼く。

7 盛りつけ時に小口切りにしたねぎをまぶす。

肉じゃが

豚 肩 小間切れ	884.7g	9.0	8.1	13.5
皮むきじゃがいも	2457.5g	25.0	22.5	37.5
たまねぎ	2091.5g	20.0	18.0	30.0
にんじん	506.7g	5.0	4.5	7.5
いんげん ホール 500g	300.9g	3.0	2.4	5.1
しらたき	786.4g	8.0	7.2	12.0
キャノーラ油	263.8g	3.0	2.0	3.8
しょうゆ	176.9g	1.8	1.6	2.7
砂糖	150.4g	1.5	1.2	2.6
みりん	98.3g	1.0	0.9	1.5
清酒	98.3g	1.0	0.9	1.5
かつおだし汁	1805.4g	18.0	14.4	30.6

1 にんじんをいちょう切り、玉ねぎを短めのくし型に切る。

2 いんげんを2cmに切り、色よくゆでる。しらたきを3cmの長さに切って湯通しする。

3 鍋に油を熱して肉を炒める。続いて玉ねぎ、にんじん、凍ったままのじゃが芋を炒める。

4 3にだし汁と砂糖、しょうゆ、みりん、酒としらたきを加えて煮る。

5 煮上がったところでいんげんを入れる。

すまし汁

こまつな	1156.5g	10.0	9.0	15.0
にんじん	1013.4g	10.0	9.0	15.0
えのきたけ	578.2g	5.0	4.5	7.5
国産プチとうふ(Ca・鉄・繊維)	983g	10.0	9.0	15.0
しょうゆ	110.2g	1.3	0.8	1.5
清酒	96.1g	1.0	0.8	1.5
焼き塩 1kg	14.5g	0.2	0.1	0.2
かつおだし汁	10813g	110.0	99.0	165.0

- 1 人参、大根は5mmのイチョウ切りにする。
- 2 油揚げは3等分にして千切りにし、湯通しする。
- 3 葉葱は小口切りに切る。
- 4 だし汁に、葉葱以外の具材を入れ軟らかくなるまで煮る。
- 5 軟らかくなったら葉葱、調味料を加え味を整える。

牛乳

●牛乳 1L	2200g	0.0	100.0	0.0
●牛乳 500ml	440g	0.0	20.0	0.0
●牛乳 200ml	13600g	200.0	0.0	200.0

午後おやつ 以：35人 未：22人 職：0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

お茶

せん茶(浸出液)	5260g	100.0	80.0	180.0
----------	-------	-------	------	-------

ごはんでおはぎ(きなこ)

米	1600g	30.0	25.0	35.0
きな粉	438.4g	8.0	7.2	12.0
砂糖	438.4g	8.0	7.2	12.0

- 1 炊きあがったごはんを軽く潰し、丸める。
※1人2個付け
- 2 きなこと砂糖をあわせたものをまぶす。

献立表

3歳以上児、3歳未満、職員は一人あたり可食量(単位g)

2025/11/12(水曜日)

笠原こども園(一般)

午前おやつ 以:0人 未:22人 職:0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

麦茶

	以	未	職	
麦茶(浸出液)	1760g	0.0	80.0	0.0

アンパンマンのソフトせんべい

	以	未	職	
アンパンマンのソフトせんべい 16g×1袋4人分	5.5袋	0.0	0.3	0.0

昼食

以:47人 未:22人 職:21人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

ごはん

	以	未	職	
米	4915g	50.0	45.0	75.0

ツナたっぷり卵焼き

→ ツナたっぷり卵焼き

	以	未	職	
●卵液 1kg	2949g	30.0	27.0	45.0
ツナ水煮 1K	786.4g	8.0	7.2	12.0
殿村 国産椎茸 加工スライスA3mm	29.5g	0.3	0.3	0.5
ほうれんそう(冷凍)	480.5g	5.0	4.0	7.5
にんじん	495.4g	5.0	4.0	7.5
しょうゆ	49.2g	0.5	0.5	0.8
砂糖	96.1g	1.0	0.8	1.5
焼き塩 1kg	15g	0.2	0.1	0.2
かつおだし汁	786.4g	8.0	7.2	12.0

- 1 干しいたけは戻してせん切りする。
- 2 ほうれん草は2cmに切ってゆでる。
- 3 にんじんは2cmのせん切りにする。
- 4 卵を溶きほぐして全ての材料としょうゆ、砂糖、塩、だし汁を混ぜる。
- 5 鍋で半熟状態になるまで加熱する。
- 6 焼き型に入れて165度のオーブンで20分焼く。

とうふとツナの旨煮

	以	未	職
国産ブチとう	30	30.0	
ツナ水煮 1l	8	8.0	
殿村 国産椎	0.3	0.3	
ほうれんそう	5	5.0	
にんじん	5	5.2	
しょうゆ	2	2.0	
砂糖	2	2.0	
本みりん	1	1.0	
かつおだし汁	20	20.0	

五目きんぴら

	以	未	職	
れんこん	1228.8g	10.0	9.0	15.0
さがき牛蒡	983g	10.0	9.0	15.0
にんじん	1013.4g	10.0	9.0	15.0
突きこんにゃく	491.5g	5.0	4.5	7.5
いんげん ホール 500g	491.5g	5.0	4.5	7.5
ちくわ 卵・小麦無し	294.9g	3.0	2.7	4.5
ごま油 600g	78.6g	0.8	0.7	1.2
しょうゆ	78.6g	0.8	0.7	1.2
砂糖	78.6g	0.8	0.7	1.2
ごま	98.3g	1.0	0.9	1.5
かつおだし汁	983g	10.0	9.0	15.0

- 1 れんこんは1cmに切り、下茹でする。いんげんは1cmに切る。竹輪は半分に切って3mm程度のスライスにする。
- 2 にんじんを千切りにする。
- 3 ごま油でごぼうとにんじんをよく炒め、他の具材も加えてよく炒める。だしと砂糖、しょうゆを加えて炒り煮にする。
- 4 最後に茹でたインゲンとごまを加えて混ぜる。

豚汁

豚 肩 小間切れ	786.4g	8.0	7.2	12.0
たまねぎ	1045.7g	10.0	9.0	15.0
にんじん	1013.4g	10.0	9.0	15.0
根深ねぎ	1638.3g	10.0	9.0	15.0
刻み揚げ 500g	983g	10.0	9.0	15.0
淡色みそ	334.2g	3.4	3.1	5.1
かつおだし汁	10813g	110.0	99.0	165.0

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 油揚げを3等分にしてから千切りにし油抜きをする。
- 3 だし汁と具材をたして煮る。
- 4 野菜がやわらかくなったら、みそを溶かし入れる。

牛乳

●牛乳 1L	2200g	0.0	100.0	0.0
●牛乳 500ml	440g	0.0	20.0	0.0
●牛乳 200ml	13600g	200.0	0.0	200.0

午後おやつ 以：35人 未：22人 職：0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

お茶

せん茶(浸出液)	5260g	100.0	80.0	180.0
----------	-------	-------	------	-------

大学芋

さつまいも 乱切り 1kg	2915g	55.0	45.0	82.5
キャノーラ油	144.6g	3.0	1.8	3.0
本みりん	65.8g	1.2	1.1	1.8
砂糖	65.8g	1.2	1.1	1.8
しょうゆ	21.9g	0.4	0.4	0.6
黒ごま	52.6g	1.0	0.8	1.0

- 1 さつまいもを皮付きのまま乱切りにして水にさらす。
- 2 芋を軽く蒸し、170℃の油で中に火が通るまで揚げる。
- 3 鍋にみりん、砂糖、醤油をいれて火にかけて、煮たって全体に泡がたったら、揚げたての芋をいれ、手早くからめて炒った黒ごまをふる。

献立表

3歳以上児、3歳未満、職員は一人あたり可食量(単位g)

2025/11/13(木曜日)

笠原こども園(一般)

午前おやつ 以:0人 未:22人 職:0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

麦茶

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
麦茶(浸出液)	1760g	0.0	80.0	0.0

かぼちゃボーロ

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
かぼちゃボーロ サンワールド	110g	0.0	5.0	0.0

昼食

以:47人 未:22人 職:21人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

ミートソースのスパゲティ

●スパゲティ	4423.5g	45.0	40.5	67.5
キャノーラ油	196.6g	2.0	1.8	3.0
豚 もも 挽肉	2949g	30.0	27.0	45.0
たまねぎ	3067g	30.0	24.0	45.0
トマト	1981.4g	20.0	16.0	30.0
にんじん	990.7g	10.0	8.0	15.0
ピーマン	565.3g	5.0	4.0	7.5
セロリー	739.2g	5.0	4.0	7.5
おろしにんにく	19.2g	0.2	0.2	0.3
トマト缶 ダイスカット	2883g	30.0	24.0	45.0
ウスターソース	48g	0.5	0.4	0.8
ケチャップ 1kg	491.5g	5.0	4.5	7.5
砂糖	124.9g	1.3	1.0	2.0
焼き塩 1kg	9.8g	0.1	0.1	0.2
こしょう 80g	1.1g	0.0	0.0	0.0
粉チーズ	29.5g	0.3	0.3	0.5

1 にんにく、玉葱、人参、ピーマン、セロリーはみじん切りにする。トマトは大きめのみじん切りにする。

2 鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。

3 軽くボイルした豚肉を加え更に炒める。

4 野菜を加え、玉葱が透き通ったら粉チーズ以外の調味料を加える。

5 味を整えながら20分以上煮込む。

6 器に盛りつけて粉チーズをかける。

※ 笠原は回転釜で調理する場合、トマト、トマト缶のみ別鍋で半量になるまで煮詰めてから加える。

人参サラダ

にんじん	2533.5g	25.0	22.5	37.5
きゅうり	980.6g	10.0	8.0	15.0
ツナ水煮 1K	786.4g	8.0	7.2	12.0
エッグフリー マヨネーズ 1kg	342.6g	3.4	3.3	5.3
酢	49.2g	0.5	0.5	0.8
焼き塩 1kg	7.8g	0.1	0.1	0.1
ごま	98.3g	1.0	0.9	1.5

1 人参、きゅうりは千切りにしてボイルする。ごまは炒って擂っておく。

2 1と他の材料を混ぜ合わせる。

コンソメスープ

たまねぎ	2091.5g	20.0	18.0	30.0
とうもろこし(冷凍)	983g	10.0	9.0	15.0
えのきたけ	1156.5g	10.0	9.0	15.0
コンソメ	78.6g	0.8	0.7	1.2
こしょう 80g	1.1g	0.0	0.0	0.0
水	10813g	110.0	99.0	165.0

1 野菜は食べやすい大きさに切る。

2 具材を煮てやわらかくなったら、コンソメ、こしょうで味を整えるを入れる。

オレンジ

オレンジ 1個で8人分	68切れ	1.0	0.0	1.0
みかん缶 (固形量で)	660g	0.0	30.0	0.0

0.1歳児はみかん缶

牛乳

●牛乳 1L	2200g	0.0	100.0	0.0
●牛乳 500ml	440g	0.0	20.0	0.0
●牛乳 200ml	13600g	200.0	0.0	200.0

午後おやつ 以:35人 未:22人 職:0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

お茶

せん茶(浸出液)	5260g	100.0	80.0	180.0
----------	-------	-------	------	-------

おからマドレーヌ

●ホットケーキミックス	454.8g	8.3	7.5	12.5
ベーキングパウダー	109.6g	2.0	1.8	3.0
おから	454.8g	8.3	7.5	12.5
砂糖	274g	5.0	4.5	7.5
●卵	535.1g	8.3	7.5	12.5
●牛乳 1L	230.2g	4.2	3.8	6.3
キャノーラ油	274g	5.0	4.5	7.5

→ Puff-
お*deレマン

- 1 ホットケーキミックス、BP、砂糖、おからを混ぜる。
- 2 卵、牛乳、油を混ぜる。
- 3 1と2を混ぜ合わせる。
- 4 アルミカップに生地を流しいれる。
- 5 180℃ 15～20分焼く。

献立表

3歳以上児、3歳未満、職員は一人あたり可食量(単位g)

2025/11/14(金曜日)

笠原こども園(一般)

午前おやつ 以: 0人 未: 22人 職: 0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

麦茶

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
麦茶(浸出液)	1760g	0.0	80.0	0.0

お子様せんべい

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
お子様せんべい	22枚	0.0	1.0	0.0

昼食

以: 47人 未: 22人 職: 21人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

わかめごはん

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
米	4915g	50.0	45.0	75.0
炊き込みわかめ	19.7g	0.2	0.2	0.3

鶏の唐揚げ

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
若鶏 もも 20g	201切れ	2.0	2.0	3.0
清酒	190g	2.0	1.5	3.0
たまねぎ	337.4g	3.3	2.6	5.0
おろしにんにく	19.2g	0.2	0.2	0.3
おろししょうが	67.3g	0.7	0.6	1.1
焼き塩 1kg	7.8g	0.1	0.1	0.1
しょうゆ	157.3g	1.6	1.4	2.4
ごま油 600g	96.1g	1.0	0.8	1.5
片栗粉	279.5g	3.0	2.0	4.5
米粉	279.5g	3.0	2.0	4.5
キャノーラ油	458.5g	5.0	3.0	7.5

1 玉葱、生姜はすりおろす。

2 調味液を混ぜ合わせ肉を30分以上漬け込む。(冷蔵庫で保管する)

3 米粉と片栗粉を混ぜ合わせる。

4 170度の油でカラリと揚げる。

キャベツとコーンのソテー

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
キャベツ	2312.9g	20.0	18.0	30.0
たまねぎ	2091.5g	20.0	18.0	30.0
にんじん	608g	6.0	5.4	9.0
とうもろこし(冷凍)	589.8g	6.0	5.4	9.0
キャノーラ油	98.3g	1.0	0.9	1.5
コンソメ	39.3g	0.4	0.4	0.6
焼き塩 1kg	7.8g	0.1	0.1	0.1
こしょう 80g	1.1g	0.0	0.0	0.0

1 キャベツ、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。

2 鍋を熱して油を引き、野菜を強火で炒める。

3 コンソメ、こしょうで味を調える。

味噌汁(豆腐チンゲン菜玉ねぎ)

	総使用量	3歳以上	3歳未満	職員
国産プチとうふ(Ca・鉄・繊維)	983g	10.0	9.0	15.0
チンゲンサイ	1156.5g	10.0	9.0	15.0
たまねぎ	1045.7g	10.0	9.0	15.0
淡色みそ	334.2g	3.4	3.1	5.1
かつおだし汁	10813g	110.0	99.0	165.0

1 具材を食べやすい大きさに切る。

2 だし汁で具材をやわらかく煮る。

3 味噌を加え味を整える。

バナナ				
バナナ	40.6本	0.3	0.3	0.3
もも缶(黄桃)	440g	0.0	20.0	0.0
※ 0・1歳児 黄桃缶				

牛乳				
●牛乳 1L	2200g	0.0	100.0	0.0
●牛乳 500ml	440g	0.0	20.0	0.0
●牛乳 200ml	13600g	200.0	0.0	200.0

午後おやつ 以:35人 未:22人 職:0人 総使用量 3歳以上 3歳未満 職員

お茶				
せん茶(浸出液)	5260g	100.0	80.0	180.0

ポップコーン(コンソメ)				
ポップコーン用とうもろこし	811g	15.0	13.0	22.5
キャノーラ油	81.1g	1.5	1.3	2.3
コンソメ	10.3g	0.2	0.2	0.3