

令和4年9月 にこにこ保育園給食 実施献立表

	1・15(木)	2(金)	3・17(土)	5(月)	6(火)	7・21(水)	8・29(木)	9(金)
10時	●牛乳 ■野菜スナック 3g	●ヤクルト ■どうぶつビスケット 2個	●牛乳 ■ソフトせんべい 1枚	●牛乳 ■マリー 1枚	●牛乳 ■キャラメルコーン 1/4袋	●牛乳 ■ひこうきビスケット 1/2袋	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●ヤクルト ■どうぶつビスケット 2個
昼	ごはん(かつおふりかけ) ベトナム風汁麺 はりはり煮	ごはん(しそふりかけ) 五目いため みそ汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	超熟ロール ちゃんぽん ひじきのいため煮	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	ごはん タンドリー風チキン ゆでブロッコリーの マヨドレ添え すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) ごま味スープ 肉じゃが ヨーグルト	マヨたきご飯 ジャージャン豆腐 とうがんのスープ
3時	●牛乳 ▲青りんごゼリー ■リッツ 2枚	●牛乳 りんごのパンケーキ	●牛乳 ▲パイン缶詰 4個 ■ミニのりすけ 1袋	●牛乳 ペークドポテト	●牛乳 ▲ももゼリー ■野菜スティック 2本	●牛乳 いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳 ▲梨 ■ハーベスト 5枚	●牛乳 りんごのパンケーキ
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉・1×1 25.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイヨン(無添加) 0.40 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 10.00 ▲ねぎ 5.00 塩 少々 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲ホールコーン 6.00 「しょうゆ(濃) 1.60 」■砂糖 1.20 「本みりん 0.40 」米酢 1.60 塩 0.08	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 「●豚肉 25.00 」酒 0.60 「しょうゆ(濃) 0.60 」▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲き야べつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 「■砂糖 0.24 」しょうゆ(濃) 3.60 ●豆腐 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 「■ケーキミックス粉 25.00 」▲りんご(g) 20.00 「■メープルシロップ 3.00 」水 適量 「■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲三度豆 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ●焼豚 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■フライドポテト(冷) 40.00 塩 少々	■超熟ロール 1/2個 「■中華めん(乾) 30.00 」●豚肉 25.00 「■キャノーラ油 1.00 」▲き야べつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 しょうゆ(淡) 3.00 「水 180.00 」だし昆布 0.30 「けずりぶし 5.50 」■かたくり粉 2.00 「水 4.00	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 「●カラスガレイ・冷50g 1切 」塩 0.15 「■小麦粉 7.00 」水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚○ 5.00 ▲き야べつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉・20gカット 60.00 「カレー粉 0.30 」塩 0.10 「●プレーンヨーグルト 12.00 」トマトケチャップ 3.00 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■マヨドレ 3.00 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 「■小麦粉 10.00 」ベークینگパウダー 0.30 「■ケーキミックス粉 10.00 」■砂糖 3.00 「■いちごジャム 10.00 」水 10.00 「ホイルクース 1枚	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 「●豚肉 15.00 」しょうゆ(濃) 0.75 「酒 0.75 」■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 こんにやく 5.00 ▲干しいたけ 0.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 「●白みそ 4.50 」●みそ 2.20 「■白ごま 1.50 」■砂糖 1.00 「酒 5.00 」しょうゆ(濃) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ●牛肉 10.00 ■じゃが芋 80.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ブルーベリーヨーグルト 1個	■米 55.00 水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン缶 8.00 ▲mixベジタブル 20.00 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ 15.00 ▲き야べつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲土しょうが 0.30 「■キャノーラ油 1.00 」■砂糖 0.70 「しょうゆ(濃) 2.70 」●みそ 2.70 「酒 0.80 」水 8.00 「けずりぶし 0.24 」 ●ベーコン 5.00 ▲とうがん 30.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 ― 手作りおやつ ― 「■ケーキミックス粉 25.00 」▲りんご(g) 20.00 「■メープルシロップ 3.00 」水 適量 「■キャノーラ油 1.00
	材料の分量は3～5歳児分で、0～2歳児は3～5歳児の約80%です。 材料の分量の単位は「g」です。 10時と3時の牛乳は、 ・10時……100ml ・3時……100mlです。 3時のヨーグルト・ゼリーは、1個です。				【食品名の印について】 食品名の左側についている印は、 ■……熱や力となるもの ●……血や肉となるもの ▲……体の調子をととのえるもの です。 アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の 右側に印をつけています。			

	10・24(土)	12・26(月)	13・27(火)	14・28(水)	16・30(金)	20(火)	22(木)
10時	●牛乳 ■ソフトせんべい 1枚	●牛乳 ■ハーベスト 5枚	●牛乳 ■キャラメルコーン 1/4袋	●牛乳 ■ひこうきビスケット 1/2袋	●ヤクルト ■どうぶつビスケット 2個	●牛乳 ■キャラメルコーン 1/4袋	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉と野菜のいため煮 みそ汁	超熟ロール 豚みそうどん かぼちゃの含め煮	ごはん 鮭のオニオンソース 煮びたし みそ汁	ごはん ハムと夏野菜の カレー煮 野菜のスープ	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし みそ汁	超熟ロール ちゃんぽん ひじきのいため煮	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳 ▲甘夏缶詰 2個 ■ソースせん 1枚	●牛乳 ライスお好み焼	茶 ●ヨーグルト ▲りんご ■野菜スティック 1本	●牛乳 かぼちゃのケーキ	▲野菜ジュース 100ml 大豆ミートのパンピザ	●牛乳 ▲梨 ■野菜スティック 2本	●牛乳 ▲ももゼリー ■リッツ 2枚
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●牛肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲きゃべつ 30.00 「▲土しょうが 0.10 「■砂糖 0.80 「本みりん 0.80 「しょうゆ(濃) 2.40 ■キャノーラ油 0.50 ●豚肉 5.00 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50	■超熟ロール 1/2個 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 「水 180.00 「だし昆布 0.30 「けずりぶし 5.50 ●ミニ絹厚揚げ 8.00 ▲かぼちゃ 70.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 「だし昆布 少々 「けずりぶし 1.20 ▲三度豆 3.00 ― 手作りおやつ ― 「■米 20.00 「水 30.00 「■長芋 10.00 「▲ねぎ 1.50 「●花かつお 0.50 「しょうゆ(濃) 1.00 「■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 「●生鮭(冷)角切 50.00 「塩 0.10 「■かたくり粉 7.50 「■なたね揚げ油 5.00 「▲玉ねぎ 8.00 ▲土しょうが 0.80 ■キャノーラ油 0.40 ■砂糖 1.00 「しょうゆ(濃) 2.00 「酒 1.00 「本みりん 2.30 「水 3.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■さつま芋 40.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲カットマト 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 1.00 カレー粉 0.20 「水 20.00 「けずりぶし 0.60 「■砂糖 1.00 「トマトケチャップ 1.40 「ウスターソース 1.40 「しょうゆ(濃) 0.40 ▲三度豆 5.00 「■上新粉 1.00 「水 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 ― 手作りおやつ ― 「■ケーキックス粉 20.00 「▲かぼちゃ 10.00 「■砂糖 5.50 「■生クリーム 10.00 「水 7.60 「ホイルクース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2切 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.40 本みりん 1.70 水 14.00 ▲梅干し 1.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●ベーコン 5.00 ▲なす 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.70 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■耳なし超熟食パン(8枚切) 1/2枚 「●粒状大豆たんぱく 2.00 「熱湯 20.00 「▲玉ねぎ 10.00 「■キャノーラ油 0.50 「■上新粉 1.00 「トマトケチャップ 1.50 「ウスターソース 0.90 「ブイヨン(無添加) 0.10 「水 少々 ●ピザ用チーズ 8.00	(幼) ■超熟ロール 1/2個 ■中華めん(乾) 30.00 「●豚肉 25.00 「■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 しょうゆ(淡) 3.00 「水 180.00 「だし昆布 0.30 「けずりぶし 5.50 「■かたくり粉 2.00 「水 4.00 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●焼竹輪 3.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 「●カラスガレイ・冷50g 1切 「塩 0.15 「■小麦粉 7.00 「水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚○ 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50
	★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更 することがありますので、ご了承ください。 ★離乳の完了(12～18か月頃)は、0～2歳児食を 必要に応じて「細かく切る、煮る」などをしています。		3時に使用している果物の量は りんご 1／6個 梨 1／6個 ＊ヨーグルトの時など、組み合わせにより、 量が異なることもあります。				