

令和4年11月 にここ保育園給食 実施献立表

	1(火)	2・9(水)	4・25(金)	5・26(土)	7・28(月)	8(火)	10(木)	11・18(金)
10時	●牛乳 ■畑のクラッカー 5g	●牛乳 ■野菜入りそふとせん 2枚	●ヤクルト ■ふわふわチップ (じゃがいも) 4g	●牛乳 ■昆布あられ 3個	●牛乳 ■ミレービスケット 2枚 ノンフライ	●牛乳 ■畑のクラッカー 5g	●牛乳 ■カリポテミニ 1/3袋	●ヤクルト ■ごぼうスナック 4g
昼	ごはん(わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし みそ汁	ビビンバ すまし汁	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば わかめのスープ	超熟ロール カレーあんかけうどん ひじきとコーンの いため煮	もみじごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	超熟ロール かぼちゃのコロッケ ひたし すまし汁	ごはん ぶり大根 みそ汁
3時	●牛乳 ▲みかん ■おせんべい 1枚	●牛乳 ふかし芋	●牛乳 じゃが揚げもち	●牛乳 ▲パイン缶詰 4個 ■全粒粉クラッカー 2枚	●牛乳 ピザ風肉まん	●牛乳 ▲みかん ■おせんべい 1枚	●牛乳 ▲グレープゼリー ■どうぶつビスケット 5個	▲野菜ジュース 100ml ミートサンドイッチ
昼と3時 (手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●赤だしみそ 1.80 ●白みそ 0.80 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 シリコンケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ●豚肉 10.00 ■さつま芋 40.00 ▲みず菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛挽肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 20.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 ▲玉ねぎ 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐 50.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 塩 0.10 ■キャノーラ油 0.50 だし汁 20.00 ■砂糖 1.00 酒 0.50 しょうゆ(濃) 3.50 カレー粉 0.15 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 25.00 ■白玉だんご粉 15.00 ■砂糖 5.00 水 9.00 ■なたね揚げ油 4.50 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ●ベーコン 5.00 ●わかめ 0.50 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ホルモーン 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ▲トマトジュース 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 トマトケチャップ 6.00 ●ピザ用チーズ 3.00 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■超熟ロール 1/2個 ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉・1×1 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 6.50 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.20 水 4.40 ●ベーコン 5.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 — 手作りおやつ — 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 81.00 ▲人参 20.00 塩 0.40 しょうゆ(濃) 1.20 ●さば・冷・70g 1/2切 少々 塩 少々 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ●ミニ絹厚揚げ 8.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■超熟ロール 1個 ▲かぼちゃ 50.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 塩 0.10 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 8.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■超熟食パン(10枚切) 1枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 	
			<p>【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。</p> <p>アレルギー表示のため、卵を含む食品の 右側に印をつけています。 卵を含む食品……○</p>		<p>10時は1歳児だけです。 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。</p> <p>10時と3時の牛乳は、1、2歳児 ・10時……100ml ・3時……100mlです。 3時のヨーグルト・ゼリーは、1個です。</p>			

	12・19(土)	14・21(月)	15・29(火)	16(水)	17(木)	22(火)	24(木)	30(水)
10時	●牛乳 ■昆布あられ 3個	●牛乳 ■ミレービスケット 2枚 ノンフライ	●牛乳 ■畑のクラッカー 5g	●牛乳 ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳 ■カリポテミニ 1/3袋	●牛乳 ■畑のクラッカー 5g	●牛乳 ■カリポテミニ 1/3袋	●牛乳 ■野菜入りそふとせん 2枚
昼	麻婆丼 みそ汁	超熟ロール 坦々麺風ラーメン きゃべつとハムの ソテー	超熟ロール 煮込みハンバーグ せんきゃべつ すまし汁	ごはん(わかめ) さつまい ビーフンのあえもの	超熟ロール あげボール ひたし すまし汁	超熟ロール 牛肉とさつまいの かき揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	菜めし さつまい ビーフンのあえもの
3時	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■全粒粉クラッカー 2枚	●牛乳 カレードリア	●牛乳 ▲りんご ■おせんべい 1枚	●牛乳 おとうふプチケーキ	●牛乳 ▲グレープゼリー ■ココアプチクッキー○ 1/2袋	●牛乳 ▲りんご ■おせんべい 1枚	茶 ●ヨーグルト ▲みかん	●牛乳● おとうふプチケーキ
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 ●豆腐 30.00 ●豚挽肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ┌ ●みそ 4.40 └ しょうゆ(濃) 1.40 ┌ ■砂糖 0.50 └ 酒 2.40 ┌ ■かたくり粉 1.50 └ 水 3.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■超熟ロール 1/2個 ■中華めん(乾) 25.00 ┌ ●豚挽肉 20.00 └ ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.50 ■ごま油 0.60 ■砂糖 0.60 ┌ しょうゆ(濃) 0.90 └ ●みそ 0.90 ┌ 水 180.00 └ ブイオン(無添加) 0.90 ■ねりごま 4.50 ■砂糖 0.90 ┌ しょうゆ(濃) 2.30 └ ●みそ 2.30 ▲もやし 5.00 ▲小松菜 20.00 ▲きゃべつ 50.00 ▲人参 10.00 ●ロースハム 10.00 ▲ホールコーン 10.00 ┌ ■マヨドレ 2.00 └ しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ┌ ■米 16.00 └ 水 24.00 ┌ ●ベーコン 5.00 └ ▲玉ねぎ 20.00 ┌ ■キャノーラ油 0.10 └ 水 30.00 ┌ カレールウ 3.00 └ ■米パン粉 1.00 シリコンケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■超熟ロール 1個 ┌ ●牛挽肉 40.00 └ 塩 0.20 ┌ ▲人参 15.00 └ ▲玉ねぎ 25.00 ┌ ■キャノーラ油 1.00 └ ■かたくり粉 1.00 ┌ ■米パン粉 4.00 └ ■キャノーラ油 適量 — 煮込用ソース — ┌ ▲玉ねぎ 15.00 └ ■キャノーラ油 1.00 ■水 55.00 ┌ しょうゆ(濃) 1.00 └ トマトケチャップ 20.00 ┌ ■砂糖 1.00 └ ■上新粉 2.20 └ 水 6.60 ▲きゃべつ 40.00 ▲きゅうり 5.00 塩 少々 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 ┌ しょうゆ(淡) 5.00 └ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ■さつまい 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ┌ ▲干しいたけ 0.50 └ ■砂糖 0.50 ┌ しょうゆ(濃) 0.50 └ 水 4.00 ┌ ■砂糖 0.86 └ しょうゆ(濃) 3.00 └ 米酢 0.86 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ●豆腐 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■超熟ロール 1個 ┌ ●鮭 缶詰(水煮) 20.00 └ ■キャノーラ油 0.50 ┌ ▲人参 10.00 └ ▲玉ねぎ 10.00 ┌ ■じゃが芋 50.00 └ ■かたくり粉 1.50 ┌ 塩 0.20 └ ■上新粉 3.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 ┌ しょうゆ(濃) 2.30 └ だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 ┌ しょうゆ(淡) 5.00 └ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■超熟ロール 1個 ┌ ●牛肉 20.00 └ 塩 0.10 ┌ ■さつまい 25.00 └ ▲玉ねぎ 10.00 ┌ ■上新粉 13.50 └ 塩 0.15 └ 水 10.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 ┌ しょうゆ(濃) 1.50 └ だし汁 12.00 ■焼ふ 3.00 ●わかめ 0.50 ┌ しょうゆ(淡) 5.00 └ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2切 塩 少々 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ┌ しょうゆ(濃) 2.00 └ だし汁 1.60 ●豚肉 10.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ■さつまい 30.00 ●豚肉 20.00 ▲小かぶ(葉付き) 30.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ┌ ▲干しいたけ 0.50 └ ■砂糖 0.50 └ しょうゆ(濃) 0.50 └ 水 4.00 ┌ ■砂糖 0.86 └ しょうゆ(濃) 3.00 └ 米酢 0.86 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ●豆腐 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルクース 1枚 	
	★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。				3時に使用している果物の量は りんご 1/6個 みかん 1/2個			
	★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」などを行っています。				*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。			