

令和5年7月 にこにこ保育園給食 実施献立表

	1(土)	3・24(月)	4(火)・20(木)	5(水)・13(木)	6(木)・19(水)	7(金)	8・22(土)	10・31(月)
10時	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも) 2g	●牛乳 (3日) ハイハイン 1枚 (24日) ソフトな小魚せん 1枚	●牛乳 ■どうぶつビスケット 2個	●牛乳 (5日) たまごボーロ 4g (13日) 野菜スティック 1本	●牛乳 ■リッツ 1枚	●ヤクルト ■ハイハイン 1枚	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも) 2g	●牛乳 (10日) ハイハイン 1枚 (31日) ぱりんこ 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) なすと肉のいため煮 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) ちゃんぽん いそ煮	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん 鶏肉の南蛮煮 焼き野菜 すまし汁	夏野菜のカレーライス はりはり煮	炊き込みずし 白身魚のみそ焼 煮びたし すまし汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	超熟ロール カレーパスタ とうがんの煮物
3時	●牛乳 ▲りんご ■野菜入りソフトせん 2枚	●牛乳 フルーツ盛り合わせ	●牛乳 ▲りんご ■おから入り揚げあられ 1/2袋	●牛乳 ▲メロン ■ぱりんこ 2枚	●牛乳 ▲すいか ■おから入り揚げあられ 1/2袋	●牛乳 ココア蒸しパン	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■野菜入りソフトせん 2枚	▲オレンジジュース 100ml 大豆ミートドリア
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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲三度豆 3.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 18.00 酒 2.20 ■砂糖 1.10 本みりん 2.20 しょうゆ(濃) 3.60 ■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"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きやべつ 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 3.50 ●牛肉(1×1cm) 10.00 ▲人参 6.00 糸こんにゃく 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ▲すいか 48.00 ▲マンゴー(冷) 20.00 ▲パイン缶詰 2個 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ●豆腐 30.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉・20g 60.00 塩 0.20 ■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 トマトケチャップ 4.50 しょうゆ(濃) 1.50 水 6.00 ●ベーコン 5.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ▲きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン缶 7.50 ▲ホールコーン 6.00 ▲ちんげん菜 7.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 だし昆布 2.00 ▲人参 10.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 10.00 ▲黄パプリカ 5.00 ▲赤パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレーフレーク 18.00 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン缶 7.50 ▲ホールコーン 6.00 ▲ちんげん菜 7.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ●カラスガレイ・冷50g 1切 ●みそ 1.40 ■砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 ■キャノーラ油 適量 ▲きやべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲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 — ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲とうがん 80.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 適量 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●粒状大豆たんぱく 3.60 熱湯 36.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 ■砂糖 0.10 水 8.00 ●ピザ用チーズ 5.00 シリコンケース 1枚 		

【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、卵を含む食品の右側に印をつけています。
卵を含む食品……○

★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」などを行っています。また、果物については一部変更する場合があります。

	11(火)・26(水)	12(水)・25(火)	14・28(金)	15・29(土)	18(火)・27(木)	21(金)
10時	●牛乳 ■どうぶつビスケット 2個	●牛乳 (12日) リッツ 1枚 (25日) 全粒粉クラッカー 1枚	●ヤクルト ■満月ポン 1枚	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも) 2g	●牛乳 ■どうぶつビスケット 2個	●ヤクルト ■ぱりんこ 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) ポトフ 切干大根の煮物	ごはん 中国風五目煮込み 野菜のスープ ゼリー	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐チャンプル みそ汁	豚丼 とうがんのスープ	ごはん(かつおふりかけ) 鮭のみそマヨ焼 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳 ▲すいか ■おから入り揚げあられ 1/2袋	●牛乳 ピザトースト	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■こつぶじゃがあられ 1/2袋	●牛乳 ▲パイン缶詰 4個 (15日) リッツ 2枚 (29日) おこめリング 1/2袋	●牛乳 ▲りんごゼリー ■おから入り揚げあられ 1/2袋	●牛乳 ココア蒸しパン
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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 「●カラスガレイ・冷50g 1切 「塩 0.10 「ウスターソース 1.70 「マヨドレ 1.70 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚〇 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 ●ミニ絹厚揚げ 15.00 ▲かぼちゃ 25.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉・1×1 15.00 ●ポークウインナー 7.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲きゃべつ 20.00 ■じゃが芋 20.00 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.80 塩 0.40 しょうゆ(淡) 1.50 酒 0.50 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 「水 40.00 「けずりぶし 1.20 ▲三度豆 3.00 — 手作りおやつ — ■耳なし超熟食パン(8枚切) 1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ▲ピーマン 4.00 ▲トマト(g) 16.00 ●ピザ用チーズ 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 「●牛肉 25.00 「酒 1.00 「しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲カットトマト 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 水 26.00 「けずりぶし 0.80 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 「■かたくり粉 1.00 「水 2.00 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ▲マスカットゼリー 1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豆腐 50.00 ●ベーコン 15.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ▲もやし 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■キャノーラ油 少々 塩 0.18 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.50 ■焼ふ 2.00 ▲かぼちゃ 30.00 ●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 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 2.40 「▲土しょうが 0.12 「しょうゆ(濃) 3.60 「酒 2.40 ●鶏もも肉・1×1 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲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 — 「■小麦粉 20.00 「純ココア 2.00 「ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 「水 20.00 「■キャノーラ油 4.00 「ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●生鮭(冷)角切 50.00 「■マヨドレ 3.50 「本みりん 1.50 ●みそ 1.50 「■砂糖 1.00 「ホイルケース 1枚 ▲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 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲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 — 「■小麦粉 20.00 「純ココア 2.00 「ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 「水 20.00 「■キャノーラ油 4.00 「ホイルケース 1枚
	<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、 ・10時……1～2歳児100ml ・3時……1～2歳児100mlです。 3時のヨーグルト・ゼリーは、1個です。</p>			<p>3時に使用している果物の量は メロン 40g すいか 48g りんご(電子レンジで温めます) 1/6個</p> <p>*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。</p>		