

令和5年8月 にこにこ保育園給食 実施献立表

	1・29(火)	2・23(水)	3(木)・30(水)	4(金)	5(土)	7・21(月)	8(火)	9(水)・25(金)
10時	●牛乳 ■まあるいクラッカー ミニ 2枚	●牛乳 ■野菜スティック 1本	●牛乳 ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●ヤクルト ■マリー 1枚	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳 ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳 ■まあるいクラッカー ミニ 2枚	9日 ●牛乳 25日 ●ヤクルト ■マリー 1枚
昼	梅ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) とうがんのスープ ポテトのピザ風	超熟ロール 鶏肉のたつた揚げ 煮びたし すまし汁	ハヤシライス 野菜いため	ごはん ポークビーンズ みそ汁	ごはん 豚肉とゴーヤの みそいため ベークドポテト 野菜のスープ	ごはん 鶏肉の バーベキューソース きゃべつの甘酢煮 みそ汁	ごはん 煮魚 ちんげん菜の いため物 みそ汁
3時	●牛乳 1日 ▲すいか 29日 ▲梨 ■野菜入りソフトせん 2枚	●牛乳 ▲パイナップル 4個 ■ひとくちしょうゆせん 1/2袋	●牛乳 ▲みかんゼリー ■水族館のなかまたち 1袋	▲アップルジュース 100ml プレーン蒸しパン	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■おから入りあられ揚げ 1/2袋	●牛乳 ▲ももゼリー ■リッツ 2枚	●牛乳 ▲すいか ■野菜入りソフトせん 2枚	●牛乳 ■ジャムサンド
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 ▲梅干し 3.00 ●生鮭(冷)角切 50.00 酒 0.50 ▲人参 10.00 ■マヨドレ 7.00 しょうゆ(濃) 0.50 ホイルクース 1.00 ▲ちんげん菜 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ▲とうがん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ▲ちんげん菜 10.00 水 170.00 ポークブイオン 3.00 しょうゆ(淡) 4.50 しょうゆ(濃) 1.00 酒 2.40 塩 少々 ▲土しよが(汁) 0.20 ■ごま油 0.10 ■細切りポテト(冷) 40.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲ピーマン 4.00 ●ポークウィンナー 4.00 ■キャノーラ油 1.70 トマトケチャップ 4.80 ●ピザ用チーズ 7.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■超熟ロール 1個 ●鶏もも肉・20g 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 ▲きゅうり(濃) 1.50 だし汁 12.00 ●豆腐 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲みつば 2.00 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 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 120.00 ハヤシブレイク 20.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 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 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 40.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 2.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 1.70 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●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 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲黄パプリカ 10.00 ▲人参 10.00 ▲にがうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 ●みそ 2.30 酒 2.00 しょうゆ(濃) 0.70 ■砂糖 1.60 ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 20.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉・20g 60.00 塩 0.10 ▲にんにく 0.10 ▲土しよが 0.10 しょうゆ(濃) 2.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■リンゴジャム 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ●焼竹輪 7.50 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●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 ●カラスガレイ・冷60g 1切 ■砂糖 1.30 しょうゆ(濃) 2.60 水 17.00 ●焼豚〇 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲ホールコーン 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 ▲とうがん 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 — ■超熟ロール 1個 ■いちごジャム 10.00

10時は1歳児だけです。
材料の分量は3～5歳児分、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……1～2歳児100ml
・3時……1～2歳児100ml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。
卵を含む食品……〇

	10・24(木)	19(土)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	22(火)
10時	●牛乳 ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳 ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳 ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳 ■まあるいクラッカー ミニ 2枚	●牛乳 ■野菜スティック 1本	●牛乳 ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●ヤクルト ■マリー 1枚	●牛乳 ■まあるいクラッカー ミニ 2枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の南蛮づけ みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティ ミートソース風 すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) カレー焼うどん すまし汁	ごはん(しそふりかけ) コーンチャウダー いそ煮	ごはん 大豆のケチャップ いため煮 みそ汁	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 鶏肉の バーベキューソース きゃべつの甘酢煮 みそ汁	超熟ロール 肉うどん かぼちゃの含め煮 ゼリー
3時	●牛乳 ▲りんごゼリー ■水族館のなかまたち 1袋	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■おから入りあられ揚げ 1/2袋	●牛乳 ホットケーキ	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■野菜入りソフトせん 2枚	●牛乳 プレーン蒸しパン	●牛乳 フルーツ盛り合わせ	●牛乳 ▲すいか ■水族館のなかまたち 1袋	●牛乳 ▲梨 ■野菜入りソフトせん 2枚
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 ●鶏もも肉・20g 60.00 しょうゆ(濃) 1.50 酒 1.50 ■キャノーラ油 0.50 ■かたくり粉 7.20 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 8.00 ▲ピーマン 4.00 ▲黄パプリカ 4.00 ▲えのきたけ 4.00 ■砂糖 1.50 米酢 3.00 しょうゆ(濃) 0.80 塩 0.20 水 5.00 ●豆腐 25.00 ▲なす 20.00 ▲小松菜 10.00 ●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 ■スパゲティ 30.00 ●粒状大豆たんぱく 6.00 熱湯 60.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 20.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 しょうゆ(濃) 2.40 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 ■砂糖 0.24 ●ベーコン 3.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.00 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 ■干しうどん 30.00 ●シーチキン缶 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 3.00 本みりん 2.00 ■焼ふ 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鮭 缶詰(水煮) 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン缶・クリーム 30.00 塩 0.10 ■上新粉 2.00 水 6.00 ●豆乳(無調整) 40.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 6.00 糸こんにゃく 10.00 ▲干しいたけ 1.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 水 22.00 けずりぶし 0.70 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●シーチキン缶 20.00 ■じゃが芋 40.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 2.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.36 トマトケチャップ 6.80 ウスターソース 1.36 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■小麦粉 20.00 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 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレーフレーク 20.00 塩 少々 ▲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 ▲ちんげん菜 10.00 — 手作りおやつ — ▲パイン缶詰 2個 ▲みかん缶詰 2個 ▲りんご 2切 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉・20g 60.00 塩 0.10 ▲にんにく 0.10 ▲土しょうが 0.10 しょうゆ(濃) 2.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■リンゴジャム 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ●焼竹輪 7.50 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●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 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 5.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲かぼちゃ 60.00 ●ミニ絹厚揚げ 8.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 1.40 しょうゆ(淡) 0.90 水 35.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.10 ▲三度豆 3.00 ▲マスカットゼリー 1個
	<p>★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。</p> <p>★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。</p>		<p>3時に使用している果物の量は 梨 1/6個 すいか 48g</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>					

	28(月)	31(木)
10時	●牛乳 ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳 ■野菜スティック 1本
昼	ごはん(かつおふりかけ) カレー焼うどん すまし汁	ごはん カレースープ 切干大根の煮物 ゼリー
3時	●牛乳 ホットケーキ	●牛乳 フルーツ盛り合わせ
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 「 「 カレー粉 0.25 「 「 熱湯 2.00 「 「 しょうゆ(濃) 4.00 「 「 本みりん 2.00 ■焼ふ 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 「 水 180.00 「 「 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — 「 ■ ケーキミックス粉 30.00 「 ■ メープルシロップ 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 「 「 ポークブイヨン 1.80 「 「 カレーフレーク 10.00 「 「 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ▲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 ▲小松菜 10.00 ▲マスカットゼリー 1個 — 手作りおやつ — ▲梨 1/8個 ▲みかん缶詰 16.00 ▲マンゴー(冷) 20.00

	22(火)	26(土)	28(月)	31(木)
10時	●牛乳● ■まあいクラッカー ミニ 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■野菜スティック 1本
昼	山形パン* 肉うどん かぼちゃの含め煮 ゼリー	ハヤシライス 野菜いため	ごはん(わかめ)* カレー焼うどん すまし汁	ごはん カレースープ 切干大根の煮物 ゼリー
3時	●牛乳● ▲梨 ■うす焼せんべい (新潟仕込み) 1・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● フルーツ盛り合わせ
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール●(45g) 1・1/2個 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 5.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 「 水 180.00 「 だし昆布 0.30 「 けずりぶし 5.50 ▲かぼちゃ 60.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 1.40 しょうゆ(淡) 0.90 「 水 35.00 「 だし昆布 少々 「 けずりぶし 1.10 ▲三度豆 3.00 ▲マスカットゼリー 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> 「■米 60.00 「 水 90.00 「●牛肉 20.00 「▲人参 20.00 「▲玉ねぎ 40.00 「■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 120.00 ハヤシフレーク 20.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 「 本みりん 2.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — 「■ケーキミックス粉 30.00 「■メープルシロップ 5.00 「■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 1.80 「 カレーフレーク 10.00 「 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 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 ▲小松菜 10.00 ▲マスカットゼリー 1・1個 — 手作りおやつ — ▲梨 1/6・1/8個 ▲みかん缶詰 20・16 ▲マンゴー(冷) 20・20