

# 令和5年10月 にこにこ保育園給食 実施献立表

	2・30(月)	3(火)・18(水)	4(水)・17(火)	5(木)	6・13(金)	7・21(土)	10(火)・26(木)	11(水)
10時	●牛乳 ■ぱりんこ 1枚	●牛乳 ■水族館のなかまたち 1/2袋	●牛乳 ■満月ボン 1枚	●牛乳 ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●ヤクルト ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳 ■カルシウム入り ベビースティック 2枚	●牛乳 ■どうぶつビスケット 2個	●牛乳 ■満月ボン 1枚
昼	ごはん 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	超熟ロール かぼちゃのコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん ごま味スープ 肉じゃが	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味のスパゲティ すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	お弁当日 おやつ・お茶・フオーク は園で用意します。
3時	●牛乳 アップルケーキ	●牛乳 揚げパン	●牛乳 ▲野菜ゼリー 2個 ■こんぶあられ 1袋	茶 ●ヨーグルト ▲梨 ■野菜スティック 1本	●牛乳 コーンとハムの パンケーキ	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■胚芽クッキー 1袋	●牛乳 マカロニのきな粉かけ	●牛乳 ▲みかん缶詰 32g ■こんぶあられ 1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●油揚げ 7.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.70</li> <li>だし汁 適量</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.30</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.20</li> <li>米酢 1.30</li> <li>■砂糖 0.90</li> <li>■かたくり粉 0.90</li> <li>水 1.80</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲りんご(g) 30.00</li> <li>■小麦粉 15.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.50</li> <li>■バター 11.00</li> <li>■砂糖 5.00</li> <li>水 2.60</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●鶏もも肉・1×1 25.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>●豆乳(無調整) 10.00</li> <li>●白みそ 8.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■超熟ロール 1個</li> <li>■なたね揚げ油 1.50</li> <li>■グラニュー糖 5.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●ぶり(冷) 80g 1/2切</li> <li>▲土しょうが 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■超熟ロール 1本</li> <li>▲かぼちゃ 50.00</li> <li>●ベーコン 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■小麦粉 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 9.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>●豆腐 30.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●豆腐 30.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●白みそ 4.50</li> <li>●みそ 2.20</li> <li>■白ごま 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●牛肉 10.00</li> <li>■じゃが芋 65.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■砂糖 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>しょうゆ(淡) 1.60</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>水 15.00</li> <li>▲ホールコーン 10.00</li> <li>●ロースハム 6.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.40</li> <li>■スパゲティ 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.30</li> <li>酒 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 12.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.30</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>酒 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■マカロニ 8.00</li> <li>●きな粉 3.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>■焼ふ 1.50</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲長ねぎ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 5.40</li> <li>▲大根 25.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■マカロニ 8.00</li> <li>●きな粉 3.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	

【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……○

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。  
 3時のヨーグルト・ゼリーは、1個です。

	12(木)・25(水)	16・23(月)	19(木)	20・27(金)	14(土)	31(火)	24(火)
10時	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳 ■ばりんこ 1枚	●牛乳 ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●ヤクルト ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳 ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳 ■水族館のなかまたち 1/2袋	●牛乳 ■満月ボン 1枚
昼	ごはん さばのカレー煮 ブロッコリーの煮びたし みそ汁	ごはん みそラーメン 大根の煮物	超熟ロール さつま芋のコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	超熟ロール かぼちゃのポタージュ きゃべつとツナ のソテー	豚丼 みそ汁	さつま芋ごはん 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁	超熟ロール 鶏肉とトマトのチーズ焼 果物(缶) 野菜のスープ
3時	●牛乳 ▲みかん ■クラッカー 1袋	●牛乳 カレー蒸しパン	茶 ●ヨーグルト ▲柿 ■野菜スティック 1本	●牛乳 ビーフドリア	●牛乳 ▲パン缶詰 4個 ■胚芽クッキー 1袋	●牛乳 ▲柿 ■こんぶあられ 1袋	●牛乳 ▲りんご ■こんぶあられ 1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●さば・冷・70g 1/2切</li> <li>カレー粉 0.10</li> <li>▲土しよが(汁) 0.30</li> <li>しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>酒 0.70</li> <li>■上新粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 8.00</li> <li>■キャノーラ油 0.70</li> <li>カレー粉 0.07</li> <li>■上新粉 0.30</li> <li>水 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>トマトケチャップ 1.30</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>■焼ふ 3.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>▲ホールコーン 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ポークブイオン 2.80</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>本みりん 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●網厚揚げ 8.00</li> <li>●きざみ昆布 0.50</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>カレー粉 0.11</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>●ポークウインナー 8.00</li> <li>水 16.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■超熟ロール 1本</li> <li>■さつま芋 36.00</li> <li>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 18.00</li> <li>■小麦粉 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 7.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>●豆腐 30.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■超熟ロール 1個</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲かぼちゃ 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 0.50</li> <li>水 125.00</li> <li>ポークブイオン 1.75</li> <li>■上新粉 3.00</li> <li>水 5.00</li> <li>●牛乳(調理用) 40.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>▲きゃべつ 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●牛肉(1×1cm) 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲マッシュルーム缶 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 20.00</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 2.50</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>シリコンケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲小松菜 12.00</li> <li>▲えのきたけ 12.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>■キャノーラ油 2.40</li> <li>▲土しよが 0.12</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>酒 2.40</li> <li>■さつま芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 82.50</li> <li>塩 0.30</li> <li>■さつま芋 35.00</li> <li>●鶏もも肉・20gカット 60.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 3.50</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>■ごま油 0.40</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ホールコーン 5.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■超熟ロール 1個</li> <li>●鶏もも肉・2×2 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲トマト(g) 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.30</li> <li>トマトケチャップ 9.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.80</li> <li>●ピザ用チーズ 7.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> <li>▲みかん缶詰 30.00</li> <li>●ポークウインナー 5.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 1.50</li> <li>水 160.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.70</li> </ul>
	3時に使用している果物の量は りんご(電子レンジで温めます) 1/6個 みかん 1/2個 柿 1/4個 梨 1/6個  *ヨーグルトの時など、組み合わせにより、	★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。 また、果物については一部変更する場合があります。					