令和６年３月　にこにこ保育園給食　実施献立表

	1(金)	2・9(土)	4(月)	5・19(火)	6(水)	7・14(木)	8・22(金)	11・25(月)
10時	● ヤクルト ■ 野菜入りそふとせん 2枚	● 牛乳 ■ ふわふわチップ（にんじん味） 2g	● 牛乳 ■ こんぶあられ 2個	● 牛乳 5日 ■ クラッカー 1/2袋 19日 リッツ 1枚	● 牛乳 ■ 水族館のなかまたち 1/2袋	● 牛乳 ■ 野菜スティック 1本	● ヤクルト ■ 野菜入りそふとせん 2枚	● 牛乳 ■ こんぶあられ 2個
昼	ちらしずし ひたし 果物（缶） すまし汁	ごはん 肉と野菜のいため煮 みそ汁	ごはん みそラーメン 大根の煮物	超熟ロール チキンカツ・ 和風ソースかけ ひたし すまし汁	ごはん（かつおふりかけ） さつま芋の豆乳 カレースープ きゃべつの甘酢煮	超熟ロール 煮込みハンバーグ せんきゃべつ 野菜のスープ	ごはん 白身魚のみそ焼 含め煮 みぞれ汁	ごはん（しそふりかけ） きつねうどん 切干大根と青菜 のあえもの
3時	● 牛乳 ふかし芋	● 牛乳 ▲ みかん缶詰 32g ■ ひじきあられ 7g	● 牛乳 大学芋	茶 ● ヨーグルト ▲ 清見オレンジ ■ ソースせん 1枚	● 牛乳 ジャムサンド	● 牛乳 ▲ デコポン ■ 畑のクラッカー 8g	● 牛乳 ハムとチーズ のパンケーキ	▲ オレンジジュース 100ml ミートサンドイッチ
昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量	■ 米 55.00 水 77.00 ■ 砂糖 2.80 塩 0.64 米酢 4.00 ● ちりめんじゃこ 5.00 ● 凍豆腐 3.00 ▲ 人参 15.00 ▲ 干しいたけ 0.50 ■ 砂糖 2.00 しょうゆ（濃） 1.50 だし汁 15.00 ▲ 絹さや 2.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ なたね菜 10.00 しょうゆ（濃） 1.80 だし汁 0.70 ▲ みかん缶詰 20.00 ■ 焼ふ 2.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ みつば 1.00 しょうゆ（淡） 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ さつま芋 72.00 塩 少々	■ 米 60.00 水 90.00 ● 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 ● ベーコン 3.00 ■ さつま芋 40.00 ● わかめ 0.50 ● みそ 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50	■ 米 40.00 水 60.00 ■ 中華めん（乾） 30.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ もやし 10.00 ▲ ほうれん草 5.00 ▲ ホールコーン 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 水 180.00 ブイヨン（無添加） 2.80 ● みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ（濃） 2.00 ▲ 大根 60.00 ▲ 人参 10.00 ● 絹厚揚げ 8.00 ● きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■ 砂糖 2.20 しょうゆ（濃） 1.20 しょうゆ（淡） 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ―手作りおやつ ― ■ さつま芋 70.00 ■ なたね揚げ油 2.10 ■ 砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50	■ 超熟ロール 1個 ● 鶏もも肉・20gｶｯﾄ 60.00 塩 0.18 ■ 小麦粉 5.40 水 適量 ■ パン粉 12.00 ■ なたね揚げ油 6.00 ■ 砂糖 0.56 しょうゆ（濃） 1.10 本みりん 0.56 だし汁 25.00 ■ かたくり粉 1.00 水 2.00 ● 焼豚 ○ 5.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ ちんげん菜 10.00 しょうゆ（濃） 1.00 だし汁 0.70 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ えのきたけ 10.00 ▲ みつば 1.00 しょうゆ（淡） 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■ 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ● 豚肉 10.00 ● ベーコン 5.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 人参 15.00 ■ さつま芋 30.00 ■ キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン（無添加） 0.50 カレールウ 5.00 ● 豆乳（無調整） 40.00 ■ 上新粉 5.00 水 15.00 しょうゆ（濃） 1.00 塩 0.10 ● 焼竹輪 10.00 ▲ 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 ―手作りおやつ ― ■ 超熟ロール 1個 ■ いちごジャム 10.00	■ 超熟ロール 1個 ● 牛挽肉 30.00 ● 豚挽肉 10.00 塩 0.20 ▲ 人参 15.00 ▲ 玉ねぎ 25.00 ■ キャノーラ油 2.00 ■ 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 塩 少々 ● 鶏もも肉・1×1 10.00 ▲ はくさい 20.00 ▲ ねぎ 1.00 しょうゆ（淡） 2.20 水 180.00 ブイヨン（無添加） 0.80	■ 米 60.00 水 90.00 ● カラスガレイ・冷60g 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 1.00 ■ 長芋 50.00 ▲ 人参 15.00 ▲ グリンピース（冷） 2.00 ■ 砂糖 1.50 しょうゆ（濃） 0.90 しょうゆ（淡） 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ▲ 大根 20.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ ちんげん菜 5.00 しょうゆ（淡） 5.50 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■ かたくり粉 1.00 水 2.00 ―手作りおやつ ― ■ ケーキミックス粉 20.00 水 15.00 ● ロースハム 10.00 ● ピザ用チーズ 3.00	■ 米 40.00 水 60.00 ゆかり（国産赤しそ） 0.40 ■ 干しうどん 30.00 ● 油揚げ 10.00 ■ 砂糖 0.75 しょうゆ（濃） 0.75 酒 0.15 だし汁 10.00 ● わかめ 0.50 しょうゆ（淡） 5.70 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲ 切干大根 3.00 ● ちりめんじゃこ 3.00 本みりん 2.00 しょうゆ（濃） 0.30 だし汁 20.00 ▲ ちんげん菜 40.00 ▲ 人参 5.00 ■ 砂糖 0.50 しょうゆ（濃） 1.50 だし汁 1.50 ―手作りおやつ ― ■ 超熟食パン（10枚切） 1枚 ● 牛挽肉 12.00 ● 豚挽肉 6.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ■ キャノーラ油 0.27 ■ 上新粉 0.60 水 9.00 トマトケチャップ 3.60 ウスターソース 0.70 ■ 砂糖 0.70 ■ かたくり粉 0.50 水 1.00

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。

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。

★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もあります。

	12(火)・27(水)	13(水)・29(金)	28(木)	16・30(土)	18(月)	15(金)・21(木)	23(土)	26(火)
10時	● 牛乳 ■ リッツ 1枚	13日牛乳　29日ヤクルト ■ どうぶつビスケット 2個	● 牛乳 ■ 野菜入りそふとせん 2枚	● 牛乳 ■ ふわふわチップ（にんじん味） 2g	● 牛乳 ■ こんぶあられ 2個	15日ヤクルト　21日牛乳 ■ 野菜スティック 1本	● 牛乳 ■ ふわふわチップ（にんじん味） 2g	● 牛乳 ■ 野菜入りそふとせん 2枚
昼	ごはん ビーフシチュー はくさいと豚肉の甘酢煮	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	ごはん 星のコロッケ ひたし わかめのスープ ゼリー	ごはん（しそふりかけ） 肉のマヨいため ひたし みそ汁	ごはん みそラーメン 大根の煮物	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	ごはん（かつおふりかけ） 飛鳥汁 いそ煮	ごはん 鮭のオニオンソース ひたし すまし汁
3時	● 牛乳 12日 はっさく 27日 いよかん ■ ソースせん 1枚	● 牛乳 ココア蒸しパン	● 牛乳 ジャムサンド	● 牛乳 ▲ パイン缶詰 4個 ■ ひじきあられ 7g	● 牛乳 大学芋風	● 牛乳 ■ お米deいちごのスティック 1個	● 牛乳 ▲ パイン缶詰 4個 ■ ひじきあられ 7g	● 牛乳 ▲ りんごゼリー ■ ルヴァン全粒粉クラッカー 2枚
昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量	■ 米 60.00 水 90.00 ● 牛肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 人参 10.00 ■ じゃが芋 30.00 ▲ マッシュルーム缶 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 水 160.00 ブイヨン（無添加） 0.80 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 3.00 トンカツソース 3.00 ■ 砂糖 0.50 しょうゆ（濃） 0.80 クッキングワイン（赤） 0.80 ■ 上新粉 3.00 水 9.00 ● 豚肉 15.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ 人参 10.00 ■ キャノーラ油 1.00 ■ はるさめ 1.50 水 20.00 けずりぶし 0.60 しょうゆ（濃） 3.60 米酢 1.50 ■ 砂糖 1.00 ■ かたくり粉 1.00 水 2.00	■ 米 60.00 水 90.00 ● 豆腐 50.00 ● 豚肉 15.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ 人参 10.00 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 ▲ グリンピース（冷） 2.00 ▲ 大根 20.00 ▲ 小松菜 5.00 ● みそ 7.50 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	■ 米 60.00 水 90.00 ● 星のコロッケ（冷） 1個 ■ なたね揚げ油 5.00 ▲ きゃべつ 40.00 ▲ 人参 5.00 ▲ ホールコーン 5.00 しょうゆ（濃） 2.10 だし汁 1.80 ● ベーコン 5.00 ● わかめ 0.50 ▲ 大根 20.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 しょうゆ（淡） 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ いちごゼリー 1個 ―手作りおやつ ― ■ 超熟ロール 1個 ■ いちごジャム 10.00	■ 米 60.00 水 90.00 ゆかり（国産赤しそ） 0.50 ● 牛肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ（濃） 1.00 ■ 砂糖 0.30 ■ キャノーラ油 0.40 しょうゆ（濃） 0.50 ■ マヨドレ 1.00 ▲ ちんげん菜 50.00 ▲ 人参 10.00 しょうゆ（濃） 2.00 だし汁 1.60 ■ じゃが芋 30.00 ▲ ねぎ 1.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■ 米 40.00 水 60.00 ■ 中華めん（乾） 30.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ もやし 10.00 ▲ ほうれん草 5.00 ▲ ホールコーン 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.80 ● みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ（濃） 2.00 ▲ 大根 60.00 ▲ 人参 10.00 ● 絹厚揚げ 8.00 ● きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■ 砂糖 2.20 しょうゆ（濃） 1.20 しょうゆ（淡） 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ―手作りおやつ ― ■ さつま芋 70.00 ■ キャノーラ油 1.70 ■ 砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50	■ 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 1.00 ■ 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 ■ 焼ふ 3.00 ● わかめ 0.50 ● みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ● しっかり鉄分ヨーグルト 1個	■ 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ■ 干しうどん 10.00 ● 鶏もも肉・1×1 15.00 ▲ はくさい 15.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ▲ 人参 10.00 ● 白みそ 2.50 ● みそ 3.90 しょうゆ（淡） 1.70 本みりん 1.90 水 130.00 けずりぶし 4.00 ● 豆乳（無調整） 30.00 ▲ ねぎ 1.00 ● ひじき 3.50 ● ベーコン 7.00 ▲ 人参 5.00 ▲ れんこん 10.00 ■ キャノーラ油 1.20 ■ 砂糖 2.00 しょうゆ（濃） 1.40 だし汁 22.00	■ 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 しょうゆ（濃） 2.10 だし汁 1.80 ● 鶏もも肉・1×1 10.00 ▲ えのきたけ 10.00 ▲ みつば 1.00 しょうゆ（淡） 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50

【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‥‥○

３時に使用している果物の量は
いよかん　１／４個
清見オレンジ　１／４個
はっさく　１／４個
デコポン　１／３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。