

2023年度10月 予定献立表

ののかぜ保育園

	2.16.30日(月)	3.17.31日(火)	4.18日(水)	5.19日(木)	6.20日(金)	7.21日(土)
昼食	ごはん 米 40	ごはん 米 40	さつまいもごはん 米 40 さつまいも 10 塩、黒ゴマ	マーボー飯 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2	梅ごはん 米 40 梅干し	ごはん 米 40
	鶏のから揚げ 鶏もも肉 50 しょうが 醤油、塩、米粉、油	鯖のねぎみそ焼き さわら 35 ねぎ、ごま、味噌 醤油、砂糖、だし 片栗粉、油	てりやきハンバーグ 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 7 玉ねぎ 20 人参 7 切干大根 1 ひじき 0.1	オープン焼き じゃがいも 30 青のり 油、塩	さばの童田揚げ さば 35 しょうが 醤油、米粉、油	磯辺焼き 鶏もも肉 50 じゃがいも 20 青のり、醤油 砂糖、片栗粉、油
	おひたし 白菜 30 人参 5 かつお節 醤油、塩、だし	のりあえ 小松菜 20 人参 5 のり 醤油、砂糖、だし	おつかあえ ブロッコリー 25 人参 5 鰹節 醤油、塩、だし	わかめスープ わかめ 1 えのき 5 豆腐 7 だし、醤油、塩	卵の花 おから 7 人参 8 しいたけ 8 ごぼう 5 こねぎ 2 だし、砂糖、しょうゆ 油	もみうり ぎゅうり 30 塩
	豚汁 豚肉 7 大根 15 人参 8 しめじ 5 長芋 8 ねぎ 2 みそ、だし	なめたけ えのき 10 醤油、砂糖、だし、酢	味噌汁 白菜 10 さといも 8 みそ、だし	味噌汁 なめこ 8 大根 8 みつ葉 2	味噌汁 かぼちゃ 8 玉ねぎ 5 チンゲン菜 2 キャベツ 5 みそ、だし	スープ 大根 10 にんじん 5 キャベツ 5 だし、醤油、塩
	フライドポテト じゃがいも 60 青のり 塩、油	おからドーナツ おから 10 米粉 10 大豆粉 5 砂糖 5 BP 0.6 きなこ 1 豆乳 10 油 1	ごま蒸しパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 25 黒ごま 1 油 0.5	ココアいろいろ 上新粉 15 片栗粉 5 白玉粉 4 砂糖 5 ココア 0.5 水 23	焼きおにぎり 米 30 醤油、油 1.4	やきいも さつまいも 50
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100

	23日(月)	10.24日(火)	11.25日(水)	12.26日(木)	13.27日(金)	14.28日(土)
昼食	ミートスパゲティ 米バスタ 20 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 おから 3 玉ねぎ 20 人参 10 セロリ 5 トマト缶 10 醤油、塩、砂糖 ケチャップ	ごはん 米 40	カレーライス 米 50 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 15 じゃがいも 15 カレー粉、醤油 砂糖、味噌、米粉 片栗粉	ごはん 米 40	きのこごはん 米 40 まいたけ 5 しめじ 5 えのき 5 だし、醤油、塩	あんかけ丼 米 50 豚肉 30 キャベツ 15 玉ねぎ 10 にんじん 10 だし、醤油、塩
	オープン焼き じゃがいも 20 塩、油	きれいの煮つけ かれい 35 しょうが 20 醤油、砂糖、だし	甘酢漬 きゅうり 25 醤油、砂糖、酢	ひじきサラダ ひじき 1 ブロッコリー 8 にんじん 8 コーン 5 ツナ 3 マヨドレ、醤油	鮭の磯辺焼き 鮭 35 青のり 塩、片栗粉	おつかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 醤油、塩
	かぼちゃスープ かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 にんじん 5 豆乳 15 だし、塩	すまし汁 白菜 8 わかめ 1 長芋 8 みそ、だし	味噌汁 キャベツ 10 豆腐 8 みそ、だし	のっぺい汁 鶏もも肉 7 里芋 8 大根 10 れんこん 8 人参 8 小松菜 2 だし、醤油、塩 片栗粉	おつかあえ ほうれん草 20 にんじん 5 鰹節、醤油	スープ なめこ 7 大根 10 わかめ 1 醤油、塩
	五平餅 米 25 里芋 10 味噌、砂糖 1.4 醤油、ごま	米粉パン パン用米粉 30 砂糖 3.7 イースト 0.5 塩 0.4 油 1.5 豆乳カスタード	あずき蒸しパン 米粉 20 小豆 2 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25 塩	ココアクッキー じゃがいも 30 米粉 12 BP 0.3 砂糖 4 油 4 ココア 0.5	かぼちゃもち かぼちゃ 10 米粉 15 砂糖 4 油、きなこ、塩 お月見どらやき(27日) 米粉 20 豆乳抹茶カスタード 豆乳、砂糖、きなこ	きなこ蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 油 0.5 豆乳 25 きなこ 1
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。