

2022年度10月 予定献立表

ののかぜ保育園

	24日(月)	11.25日(火)	12.26日(水)	13.27日(木)	14.28日(金)	1.15.29日(土)
昼食	菜飯 米 40 青菜、塩	ごはん 米 40	マーボー飯 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15	ごはん 米 40	ごはん 米 40	ごはん 米 40
	手羽甘辛煮 手羽中 50 醤油、砂糖、だし	鯖の柚庵焼き さわら 35 ゆず 醤油、砂糖、だし	豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2	チャブチェ 豚肉 35 春雨 3 玉ねぎ 15 にんじん 7 しいたけ 3 もやし 5 ほうれん草 2	さばの童田揚げ さば 35 しょうが 醤油、米粉、油	磯辺焼き 鶏肉 50 じゃがいも 20 青のり、醤油 砂糖、片栗粉、油
	オープン焼き 鶏もも肉 20 醤油、塩、片栗粉	のりあえ 小松菜 20 人参 5	オープン焼き れんこん 30 油、塩	さつまいもレモン煮 さつまいも 20 レモン 砂糖	おひたし 白菜 25 人参 5 かつお節 醤油、塩、だし	もみうり きゅうり 30 塩
	ひじきサラダ ひじき 1 きゅうり 8 にんじん 8 コーン 5 ツナ 3 マヨドレ、醤油	なめだけ えのき 10 醤油、砂糖、だし	スープ キャベツ 7 人参 7 コーン 5 だし、醤油、塩	わかめスープ わかめ 1 えのき 5 豆腐 7 ねぎ 2 だし、醤油、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	スープ 大根 10 にんじん 5 キャベツ 5 だし、醤油、塩
	味噌汁 なす 10 小松菜 2 油揚げ 2 みそ、だし	味噌汁 白菜 10 さといも 8 みそ、だし				
	抹茶ういろう 上新粉 15 片栗粉 5 白玉粉 3 砂糖 2 抹茶 0.2	大学芋 さつまいも 60 油 砂糖、塩	ごま蒸しパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 20 ごま 1 油 0.5	おからドーナツ おから 12 米粉 12 砂糖 5 BP 0.6 きなこ 1 豆乳 10 油 2	焼きおにぎり 米 30 醤油、油	ココアおしパン 米粉 20 ココア 1 砂糖 3 BP 1 油 0.5 豆乳 25
	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

	3.17.31日(月)	4.18日(火)	5.19日(水)	6.20日(木)	7.21日(金)	8.22日(土)	
昼食	さつまいもごはん 米 40 さつまいも 10 塩、黒ゴマ	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	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 にんじん 5 油揚げ 3	あんかけ丼 米 50 豚肉 30 キャベツ 15 玉ねぎ 10 にんじん 10	
	肉団子甘酢あん 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 おから 7 玉ねぎ 20 人参 7 切干大根 1 醤油、塩、片栗粉 砂糖、酢	かれいの煮つけ かれい 35 しょうが 20 醤油、砂糖、だし	カレー粉、醤油 砂糖、味噌、米粉 片栗粉	鶏のから揚げ 鶏もも肉 50 しょうが 醤油、塩、米粉、油	ポテトサラダ じゃがいも 20 人参 8 きゅうり 8 コーン 5 ツナ 3 マヨドレ、塩	鮭の磯辺焼き 鮭 35 青のり 塩、片栗粉	おかかあえ ブロッコリー 20 人参 5 鰹節 醤油、塩、だし
	塩昆布あえ きゅうり 30 塩昆布 塩	白和え 豆腐 15 ほうれん草 15 人参 10 糸こんにゃく 4 ごま、みそ 醤油、塩、だし	おほかあえ ブロッコリー 25 人参 5 鰹節 醤油、塩、だし	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	きんぴら ごぼう 20 にんじん 5 糸こんにゃく 3 醤油、ごま油	おほかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩	
	味噌汁 なめこ 8 大根 8 みつ葉 2 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	味噌汁 キャベツ 10 豆腐 8 わかめ 2 みそ、だし		すまし汁 白菜 8 わかめ 1 長芋 8 みそ、だし	スープ なめこ 7 大根 10 わかめ 1 醤油、塩	
	2色おにぎり 米 30 わかめ 0.2 ごま 塩、醤油 しらす 1 ゆかり	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	コーン蒸しパン 米粉 20 コーンクリーム 7 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25 塩	お好み焼き 米粉 10 キャベツ 15 長芋 7 にんじん 7 豚ひき肉 7 醤油、だし汁 ソース、青のり 鰹節、マヨドレ	お月見どらやき(7日) 米粉 20 小豆 5 豆乳、砂糖、きなこ かぼちゃもち(21日) かぼちゃ 10 米粉 15 砂糖 4 油、きなこ 0.5	きなこ蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 豆乳 1 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。