

2019年10月 予定献立表

ののかぜ保育園

2019年 10月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 7 21	☆ごはん ☆みそ松風焼 ☆旨煮 ☆すまし汁	米(40)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(20) 厚揚げ(10)	玉葱(15)ニラ(8) 大根(20)人参(15) こんにゃく(6)青菜(1) 冬瓜(20)三つ葉(1)	塩、味噌、醤油 だし汁 だし汁、醤油 砂糖 醤油、塩、だし汁	☆大学芋 さつまいも(50)砂糖、醤油 油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 8	☆五目うどん ☆竜田焼き ☆金時豆	米麺(30)片栗粉 片栗粉(2)油(1)	鶏もも肉(20) 油揚げ(5) カレイ(30) 金時豆(15)	白菜(15)人参(10)玉ねぎ(10) ねぎ(2)干しいたけ(0.5)	だし汁、醤油 塩、砂糖 だし汁、醤油、塩 砂糖、醤油、塩 だし汁	☆五平餅 米(20)醤油 味噌、砂糖、片栗粉、だし汁 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 9 23	☆ハヤシライス ☆白菜とりんごのサラダ ☆スープ	米(50)片栗粉 じゃがいも(20)	豚肉(35)	玉ねぎ(20)人参(10) グリンピース(2) 白菜(20)りんご(10)人参(5) かぶ(15)なめこ(2)わかめ(0.1)	ケチャップ、醤油 だし汁、塩、味噌 酢、醤油、塩 砂糖、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆抹茶ケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) B.P(0.6)抹茶、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 10 24	☆きのこごはん ☆鯖のゴマ焼き ☆おかかあえ ☆味噌汁	米(45) 片栗粉、油 花かつお(1)	鯖(40) 豆腐(10)	まいたけ(5)しいたけ(5) えのきたけ(5)しめじ(5) ごま ほうれん草(30)人参(5) 大根(10)絹さや(2)	塩、だし汁 醤油 だし汁、塩、醤油 醤油、塩 だし汁、味噌、塩 だし汁	☆お好み焼き キャベツ(20)米粉(10) 豚肉(10)人参(8)油 ソース、だし汁、醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 11 25	☆ごはん ☆手羽中の照り焼き ☆大根の和風マヨサラダ ☆すまし汁	米(40) 片栗粉(1)油(2) 里芋(10)	手羽中(40) ツナ	大根(20)人参(5) ごぼう(10)しめじ(5)三つ葉(3)	醤油、砂糖 だし汁 マヨネーズ、塩 醤油 塩、醤油、だし汁	☆お月見だんご 上新粉(10)白玉粉(10) 砂糖(4)かぼちゃ(10) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 12 26	☆ごはん ☆鮭の塩焼き ☆れんこんのきんぴら ☆すまし汁	米(40) ごま油	鮭(40)	れんこん(20)人参(5) いんげん(1)ごま かぼちゃ(10)ねぎ(2)	だし汁、醤油、塩 醤油、砂糖、塩 だし汁、醤油、塩	☆フライドポテト じゃがいも(40)油 塩、青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2019年 10月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 28	☆さつまいもごはん ☆鶏肉のオープン焼き ☆キャベツの甘酢和え ☆みそ汁	米(45) さつまいも(15) 片栗粉、油 コーン(3)	鶏肉(40)	キャベツ(20)人参(8) 玉ねぎ(10)なめこ(4)絹さや(3)	塩、黒ゴマ だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、砂糖 酢、 塩、味噌、だし汁	☆カラフルドーナツ 米粉(10)豆腐(10)砂糖(5) B.P(0.6)油 にんじんパウダー、紫芋パウダー 抹茶、ココア ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 1 15 29	☆塩昆布おにぎり ☆鮭の味噌マヨ焼き ☆切り干し大根煮 ☆すまし汁	米(50) 里芋(10)	鮭(40)	大根(15)人参(7)青菜(5) 切干大根(1)干し椎茸(1) 白菜(10)大根菜(2)	塩昆布 味噌、マヨネーズ だし汁、醤油 砂糖、塩 出し汁、醤油、塩	☆蒸ししょうかん 小豆(12)さつまいも(10)砂糖(5) 米粉、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 2 16 30	☆ごはん ☆つくねと根菜の甘辛煮 ☆かぼちゃのかりかり焼き ☆みそ汁	米(40) 片栗粉(1) 油	鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(20)おから しらす干し(3) 豆腐(10)	れんこん(10)大根(10) 人参(10)玉ねぎ(10) 南瓜(30) もやし(5)わかめ(0.1)	塩、だし汁 醤油、砂糖 油 だし汁、味噌、塩	☆りんごのカップケーキ 米粉(20)砂糖(4) 豆乳(20)B.P、油、りんご ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 3 17 31	☆ご飯 ☆あじの南蛮漬け ☆コロコロサラダ ☆すまし汁	米(40) 片栗粉(2)油(1) じゃがいも(15) コーン(3)	鰯(40) ツナ	玉ねぎ(7)人参(5)ピーマン(5) キャベツ(10)人参(8) かぶ(15)三つ葉(1)	酢、砂糖、醤油、だし汁 マヨネーズ だし汁、醤油 砂糖 だし汁、醤油	☆中華おこわ もち米(30)人参(6)青菜(4) 干しいたけ、ツナ、醤油 塩、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 4 18	☆ごはん ☆チャプチェ ☆ナムル ☆わかめスープ	米(40) 春雨(4) ごま油	豚肉(40)	玉葱(15)人参(10) しいたけ(4)しめじ(4)ごま 青菜(20)もやし(10)人参(5) えのき(8)ねぎ(2)わかめ(0.3)	醤油、塩、砂糖 だし汁 だし汁、醤油、塩 醤油、だし汁、塩	☆じゃがいものスコーン じゃがいも(40)上新粉(10) B.P(0.6)砂糖(3)油(5)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 5 19	☆中華飯 ☆のりあえ ☆すまし汁	米(50)油(1) じゃがいも(10)	豚肉(30)	玉葱(10)白菜(15)人参(5) キャベツ(20)のり 大根(10)絹さや(1)	醤油、だし汁 砂糖、塩 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆米粉ブラウニー 米粉(20)砂糖(5) ココア(1)油、水、B.P ☆果物(30) ☆牛乳(100)