

## 9月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2019年 9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) 9	☆鮭ご飯 ☆からあげ  ☆具だくさん汁	米(45) 油(1)片栗粉(1)  里芋(10)	鮭(20) 鶏もも肉(40)	大葉(1)梅干し  大根(10)人参(8) こんにゃく(4)三つ葉(2)	塩 醤油、塩、だし汁  出し汁、醤油、塩	☆豆腐ドーナツ 米粉(10)豆腐(10) 砂糖(5)B.P、油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 10 24	☆ごはん ☆魚の照り焼き ☆ゆかりあえ  ☆きのこ汁	米(40) 油、片栗粉	鯛(30)	キャベツ(20)人参(5)  玉葱(8)しめじ(6)なめこ(3) しいたけ(3)絹さや(2)	だし汁、醤油、砂糖 ゆかり粉、塩  出し汁、味噌、塩	☆塩昆布おにぎり(10) 米(30)塩昆布 ☆おはぎ(24日) もち米(30)小豆、砂糖、きな粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 11 25	☆ごはん ☆ニラバーグ  ☆ポテトサラダ  ☆春雨スープ	米(40) 片栗粉(1) 油(1) じゃがいも(20)  春雨(1)	豚ひき肉(30) 鶏ひき肉(10) ツナ(2)	玉葱(15)ニラ(8)  きゅうり(5)人参(5)コーン(2)  ねぎ(2)わかめ(0.1)	醤油、塩、出し汁  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆りんごゼリー りんごジュース(40) 寒天、砂糖 ☆とうもろこし(30)  ☆牛乳(100)
(木) 12 26	☆ごはん ☆鯖の竜田焼  ☆ひじきの炒め煮  ☆みそ汁	米(40) 油、米粉  油(0.5)	鯖(30)  豆腐(10)	しょうが  大根(15)人参(7)糸こんにゃく(5) ひじき、青菜(5)  なす(10)玉ねぎ(8)	だし汁、醤油、塩 だし汁 醤油、砂糖、塩  出し汁、味噌、塩	☆抹茶蒸しパン(12日) 米粉(20)砂糖(5)抹茶(1) B. P(0.6) ☆誕生会(26日)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 13 27	☆カレーライス  ☆ツナサラダ  ☆スープ	米(50)上新粉 じゃがいも(20)	牛肉(10) 豚肉(20) ツナ(3)	玉葱(20) 人参(10) キャベツ(20) 人参(5)  チンゲン菜(10)しいたけ(5)	だし汁、ケチャップ 醤油、塩、カレー粉  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆お月見団子(13日) 白玉粉(10)上新粉(10) 砂糖(4)かぼちゃ ☆みたらしだんご(27日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 14 28	☆ご飯 ☆魚の磯辺焼き  ☆おかかあえ ☆みそ汁	米(40) 油、片栗粉	鯖(30)  かつお節	青菜(40)人参(5) かぼちゃ(15)えのき(8) 三つ葉(2)	青のり、醤油、だし汁 塩 醤油、塩、出し汁 だし汁、味噌、塩	☆米粉ケーキ 米粉(20)砂糖(4)豆乳 B. P(0.6)、油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2019年 9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) 2 30	☆ごはん ☆肉団子の甘酢あん ☆オープン焼き ☆冬瓜スープ	米(40) 片栗粉 じゃがいも(20) さつまいも(20)油	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10)	玉ねぎ(10)ピーマン(8)人参(8)  冬瓜(20)三つ葉(1)	砂糖、塩、だし汁 ケチャップ、酢 塩  だし汁、醤油、塩	☆枝豆のパウンドケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 枝豆(3)B. P(0.6)油(0.5)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 3 17	☆ゆかりごはん ☆鱈の塩焼き ☆含め煮 ☆味噌汁	米(40) 油	鰯(30)  高野豆腐(8) 油揚げ(5)	大根(15)人参(8)しいたけ(2)  なす(10)玉ねぎ(8)ねぎ(2)	塩、だし汁、醤油  醤油、砂糖、だし汁  だし汁、味噌、塩	☆わらびもち わらび粉(15)砂糖 きな粉  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 4 18	☆ごはん ☆鶏肉のオーロラ焼き ☆梨のサラダ ☆南瓜のスープ	米(40) 粉(1)油(1)	鶏肉(40)	キャベツ(15)きゅうり(10)人参(5) 梨(5)コーン(2) 南瓜(15)青菜(5)	マヨネーズ、ケチャップ 醤油、砂糖、だし汁 酢、醤油、だし汁 砂糖 だし汁、醤油、塩	☆大学芋 さつまいも(50)油 砂糖、醤油、だし汁  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 5 19	☆ごはん ☆鱈の西京焼き ☆大豆五目煮 ☆すまし汁	米(40)  里芋(10)	鱈(30) 大豆(10)	人参(10)大根(10)青菜(7) こんにゃく(10) しめじ(6)わかめ	だし汁、味噌、砂糖 だし汁、醤油 砂糖 だし汁、醤油、塩	☆チヂミ 米粉(15)切り干し大根 コーン、じゃこ だし汁、酢、砂糖、醤油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 6 20	☆麻婆飯 ☆春雨サラダ ☆すまし汁	米(45) 春雨(1)	豆腐(20)鶏ひき肉 豚ひき肉(30) ツナ	玉ねぎ(20)人参(10)ニラ(5)  キャベツ(15)人参(8)  もやし(8)なめこ(5)ねぎ(2)	だし汁、醤油、塩 味噌 マヨネーズ、塩  醤油、塩、出し汁	☆ブラウニー 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) ココア(1)B.P(0.6)油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 7 21	☆ごはん ☆豚肉の生姜炒め ☆のりあえ ☆味噌汁	米(40) 油	豚バラ肉(40)	玉ねぎ(10)人参(5) しょうが キャベツ(20)のり 大根(10)三つ葉(2)	醤油、砂糖、出し汁  醤油、塩、だし汁 味噌、塩、出し汁	☆じゃがいものおやき じゃがいも(40)醤油 片栗粉、塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)