

## 10月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2020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) 12 26	☆わかめごはん ☆手羽の甘辛煮  ☆おひたし  ☆味噌汁	米(45)ごま	わかめ 手羽中(25) 鶏もも肉(20) かつお節	白菜(25)人参(5)	塩、醤油 醤油、砂糖、だし汁  だし汁、塩、醤油  塩、醤油、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)
(火) 13 27	☆ごはん ☆鱈の幽庵焼き  ☆ごまあえ ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油  ごま(0.5) さつまいも(10)	鱈(35)	ゆず  ほうれん草(25)人参(5) 玉ねぎ(10)絹さや(2)	だし汁、塩、醤油、砂糖  醤油、塩、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆五平餅 米(30)醤油 味噌、砂糖、片栗粉、だし汁  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 14 28	☆ジャージャー丼  ☆おからサラダ  ☆スープ	米(50) 油、片栗粉  コーン(3)	豚ひき肉(25) 鶏ひき肉(10)  おから(10)ツナ(3)	玉葱(15)人参(10)ニラ(3)  人参(7)きゅうり(5)  えのき(7)もやし(6)青菜(2)	塩、醤油、味噌、砂糖  マヨネーズ、塩、醤油  だし汁、醤油、塩	☆コーン蒸しパン 米粉(20)砂糖(4) B.P(0.9)コーンクリーム(10)豆乳 コーン缶、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 1 15 29	☆ごはん ☆さばの竜田焼  ☆含め煮  ☆味噌汁	米(40) 片栗粉(1)油(1)  こんにゃく(4)	さば(35)  厚揚げ(10)	大根(20)人参(10)青菜(2)  白菜(10)わかめ(2)	だし汁、塩、醤油  だし汁、醤油、砂糖  だし汁、醤油	☆お月見団子(1日)十五夜 ☆きなこ団子(15日) 上新粉、白玉粉、砂糖、きなこ、塩 ☆お月見どらやき(29日)十三夜 米粉、砂糖、BP、豆乳、油、小豆 ☆果物(30)☆牛乳(100)
(金) 2 16 30	☆カレーライス  ☆りんごサラダ  ☆スープ	米(50)上新粉 じゃがいも(20)	豚肉(35)  豆腐(8)	玉ねぎ(20)人参(10)  キャベツ(20)りんご(10)人参(5)  かぶ(10)なめこ(8)かぶ菜(2)	ケチャップ、醤油 だし汁、カレー粉  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆鬼まんじゅう 米粉(15)さつまいも(10)黒糖(4) B.P(0.6)塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 3 17 31	☆ごはん ☆肉団子スープ  ☆れんこんのカリカリ焼き	米(40) 片栗粉 春雨(1) 油	豚ひき肉(25) 鶏ひき肉(10)おから 青のり	白菜(25)人参(5)玉ねぎ(10)  れんこん(30)	だし汁、醤油、塩、砂糖  塩	☆抹茶蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)BP(0.9) 抹茶(0.2)油、豆乳  ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2020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) 5 19	☆さつまいもごはん ☆鶏のから揚げ ☆かぶの塩昆布炒め ☆みそ汁	米(45) さつまいも(15) 片栗粉、油 油、ごま	鶏肉(50) 塩昆布	しょうが(0.5) かぶ(20)かぶ菜(5)  白菜(10)しめじ(7)わかめ(2)	塩 だし汁、醤油、砂糖、塩 塩、醤油  塩、味噌、だし汁	☆米粉クレープ 米粉(15)砂糖、豆乳、塩 豆乳クリーム、いちごジャム  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 6 20	☆ゆかりごはん ☆かれの煮つけ ☆おかか和え  ☆のっぺい汁	米(45)   里芋(10)片栗粉	かれい(35) かつお節  鶏もも肉(10)	しょうが(0.5) ブロッコリー(20)人参(5)  大根(15)人参(5)大根菜(2)	ゆかり粉 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油  だし汁、醤油、塩	☆ポテトドーナツ じゃがいも(30)上新粉(20) B.P(0.6)砂糖(3)油(5)塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 7 21	☆ごはん ☆つくねと根菜の 黒酢あん ☆切干大根サラダ ☆みそ汁	米(40) 米粉(2)油(2)片栗粉 じゃがいも(10)	鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(25)おから ツナ(3)  豆腐(7)	れんこん(10)人参(10)玉ねぎ(10) 切干大根(4)きゅうり(5)人参(5)  なめこ(8)ねぎ(2)	黒酢、だし汁 醤油、砂糖 マヨネーズ、塩  だし汁、味噌、塩	☆りんごとレーズンのケーキ 米粉(20)砂糖(4) 豆乳(20)B.P、油、りんご(7) レーズン(0.7) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 8 22	☆きのこごはん ☆鮭の塩焼き ☆五目大豆煮 ☆みそ汁	米(45)  油(1) こんにゃく(7)	鮭(35) 大豆(10) 昆布(0.5) 油揚げ(3)	まいたけ(5)しいたけ(5) えのき(5)しめじ(5)  大根(10)人参(10)かぶ菜(2)  玉ねぎ(10)三つ葉(2)	塩、だし汁 醤油 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油 砂糖、塩 だし汁、味噌、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)
(金) 9 23	☆ごはん ☆チャプチェ  ☆のりあえ ☆わかめスープ	米(40) 春雨(4) ごま油	豚肉(35)  のり(0.2)	玉ねぎ(15)人参(10) しいたけ(7)にら(3) キャベツ(30)  えのき(8)もやし(8)わかめ(3)	醤油、塩、砂糖 だし汁 だし汁、醤油、塩  醤油、だし汁、塩	☆中華おこわ もち米(30)人参(6)青菜(4) 干しいたけ、ツナ(3)、醤油 塩、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 10 24	☆チャーハン ☆おかか和え ☆みそ汁	米(50)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 鰹節(0.2)  油揚げ(3)	玉ねぎ(20)人参(5)にら(2)  キャベツ(25)  大根(15)わかめ(0.2)	だし汁、醤油、塩  だし汁、醤油、塩  だし汁、味噌	☆大学芋 さつまいも(50)砂糖、醤油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)

※22日は遠足(お弁当)のため、給食はありません。(離乳食除く) おやつはあります。