

## 9月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2020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) 14 28	☆ごはん ☆鶏肉のから揚げ ☆れんこんのきんぴら ☆金時豆 ☆みそ汁	米(40) 米粉(1)油(1) 糸こんにゃく(3)	鶏肉(50) 金時豆(10)	れんこん(20)人参(5) なめこ(7)玉ねぎ(10)三つ葉(2)	醤油、砂糖、だし汁 醤油、砂糖、塩、だし汁 砂糖、醤油、塩、だし汁 酢 だし汁、みそ、塩	☆和風ツナマヨおにぎり 米(30)ツナ(5)醤油、砂糖 マヨネーズ、のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 1 15 29	☆きのこごはん ☆鮭のマヨネーズ焼き ☆卵の花 ☆みそ汁	米(40) 油(0.5) 糸こんにゃく(3)	鮭(35) おから(10)油揚げ(3)	まいたけ(5)しいたけ(5) えのきたけ(5)しめじ(5) 玉ねぎ(5) 人参(8)ほうれん草(5) なす(10)三つ葉(1)	塩、だし汁、砂糖 醤油 醤油、砂糖、だし汁 マヨネーズ 醤油、砂糖、だし汁 だし汁、味噌	☆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)
(水) 2 16 30	☆ごはん ☆トマト煮込みハンバーグ ☆ツナサラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉(1) 油(1) じゃがいも(10)	豚ひき肉(20)おから 鶏ひき肉(10) ツナ(3)	玉葱(20)トマト缶(10)しめじ(7) キャベツ(15)きゅうり(5)人参(5) えのき(7)チンゲン菜(7)	醤油、塩、砂糖、出し汁 ソース マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆抹茶蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)抹茶(0.2) B. P(0.9)豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 3 17	☆ごはん ☆かれのいのオーロラ焼き ☆梨のサラダ ☆かぼちゃスープ	米(40) 片栗粉 油 コーン(2)	かれい(35) 豆乳(20)	きゅうり(10)キャベツ(15) 梨(5)人参(5) かぼちゃ(20)玉ねぎ(10)パセリ	だし汁、塩、マヨネーズ ケチャップ 酢、醤油、砂糖 だし汁、塩	☆大学芋 さつまいも(50)砂糖、醤油、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 4 18	☆ごはん ☆豚肉と長いもの カレー炒め ☆おかか和え ☆味噌汁	米(40) 長いも(25)	豚肉(30) かつお節 豆腐(8)	玉ねぎ(20)人参(7) ピーマン(5) 青菜(20)人参(5) しめじ(7)なめこ(5)ねぎ(2)	醤油、塩、出し汁 カレー粉、砂糖 だし汁、醤油 だし汁、味噌、塩	☆みたらし団子 白玉粉(10)上新粉(10) おから(5)砂糖(4) かぼちゃ、醤油、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 5 19	☆ごはん ☆魚の磯辺焼き ☆ゆかりあえ ☆みそ汁	米(40) 油、片栗粉	かじき(35)	キャベツ(20)人参(5) 大根(15)わかめ(0.2)	青のり、醤油、だし汁 醤油、塩、出し汁 だし汁、味噌、塩	☆ブラウニー 米粉(20)砂糖(5)ココア(1) B. P(0.9)豆乳、油 ☆果物(30)

## 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) 7	☆五目あんかけうどん ☆鮭わかめおにぎり ☆かぼちゃのオープン焼き	米めん(20) 片栗粉(1) 米(30)ごま 油(1)	豚肉(30) 鮭(10)わかめ(0.2)	白菜(20)玉ねぎ(5)人参(5) しいたけ(5)こねぎ(2)しょうが(0.5) かぼちゃ(50)	醤油、砂糖、塩 だし汁 塩 砂糖、醤油、塩、だし汁 酢	☆米粉チヂミ 米粉(15)切干大根(2) コーン(5)、しらす(2) だし汁、醤油、砂糖、酢 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 8	☆ごはん ☆さばの味噌煮 ☆納豆和え ☆けんちん汁	米(40) 里芋(10) こんにゃく(4)	さば(35) 納豆(10)	しょうが(0.5) 青菜(20)人参(5) 大根(15)人参(5) ねぎ(2)	味噌、だし汁、醤油 醤油、だし汁 だし汁、味噌、塩	☆かぼちゃドーナツ 米粉(15)かぼちゃ(15) おから(5)砂糖(5)B.P、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 9 23	☆なめたけごはん ☆鶏肉のみそ焼き ☆ナムル ☆みそ汁	米(40) 片栗粉(1)油(1) ごま油、ごま じゃがいも(10)	鶏肉(50)	えのき(10) ほうれん草(15)もやし(7)人参(5) 大根(15)わかめ(0.2)	醤油、砂糖、酢、だし汁 味噌、醤油、砂糖、だし汁 醤油、塩 だし汁、みそ、塩	☆中華おこわ もち米(30)人参(5)ツナ(3) 干しいたけ(1)青菜(5) ☆おはぎ(23日) もち米(30)小豆、砂糖、きなこ ☆果物(30)☆牛乳(100)
(木) 10 24	☆ごはん ☆あじのかば焼き ☆冬瓜のそぼろ煮 ☆みそ汁	米(40) 片栗粉	あじ(35) 鶏ひき肉(10)	冬瓜(30)いんげん(2)しょうが なす(10)玉ねぎ(10)三つ葉(2)	砂糖、醤油、だし汁 だし汁、醤油 砂糖 だし汁、味噌、塩	☆オレンジ蒸しパン 米粉(20)、砂糖、BP、みかんJ 人参(5)油 ☆誕生ケーキ(24日) 米粉(20)、砂糖、BP、豆乳、油 ☆果物(30)☆牛乳(100)
(金) 11 25	☆麻婆飯 ☆春雨サラダ ☆すまし汁	米(50) 春雨(1)	豆腐(25)鶏ひき肉(10) 豚ひき肉(20) ツナ(3)	玉ねぎ(20)人参(10)ニラ(5) しょうが(0.5) キャベツ(15)きゅうり(5)人参(5) もやし(10)なめこ(5)あさつき(2)	だし汁、醤油、塩 味噌 マヨネーズ、塩 醤油、塩、出し汁	☆フライドポテト じゃがいも(50)塩、油 青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 12 26	☆チャーハン ☆おかか和え ☆スープ	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(15)きゅうり(8) えのき(7)わかめ(0.2)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆きなこ蒸しパン 米粉(20)砂糖(4)きなこ(1) B. P(0.9)豆乳 ☆果物(30) ☆牛乳(100)