

10月 予定献立表

ののかぜ保育園

2021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) 11 25	☆わかめごはん ☆手羽の甘辛煮 ☆おひたし ☆味噌汁	米(45)ごま 里芋(10)	わかめ 手羽中(25) 鶏もも肉(20) かつお節	白菜(30)人参(5) えのき(7)小松菜(2)	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(25) ☆牛乳(100)
(火) 12 26	☆ごはん ☆鯖の幽庵焼き ☆おかかあえ ☆豚汁	米(40) 片栗粉、油 さつまいも(10) こんにゃく(4)	鯖(35) かつお節 豚肉(7)	ゆず(1) ほうれん草(25)人参(5) 大根(15)人参(7)玉ねぎ(5)ねぎ(2)	だし汁、塩、醤油、砂糖 醤油、塩、だし汁 だし汁、味噌、塩	☆ココアクッキー じゃがいも(30)上新粉(12)BP(0.3) 砂糖(4)油(5)ココア(0.5) ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(水) 13 27	☆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) わかめ(1)	玉葱(20)人参(10)なす(8)ねぎ(2) しょうが 人参(7)きゅうり(5) もやし(6)ニラ(3)	塩、醤油、味噌、砂糖 マヨネーズ、塩、醤油 だし汁、醤油、塩	☆レーズンケーキ 米粉(20)砂糖(5)レーズン(0.7) 豆乳(25)B.P(0.9)油 ☆誕生ケーキ(27日) ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(木) 14 28	☆ごはん ☆さばの竜田焼 ☆きんぴら ☆味噌汁	米(40) 片栗粉(1)油(1) 糸こんにゃく(4)	さば(35)	しょうが ごぼう(20)人参(10)いんげん(2) 白菜(10)大根(10)しめじ(5)	だし汁、塩、醤油 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油	☆鬼まんじゅう 米粉(15)さつまいも(15)黒糖(2) 砂糖(2)B.P(0.6)塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(金) 1 15 29	☆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(25)人参(15) キャベツ(25)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	☆焼きおにぎり 米(30)醤油、油 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(土) 2 16 30	☆鮭おにぎり ☆肉団子スープ ☆れんこんのかりかり焼き	米(40) 片栗粉 春雨(1) 油	鮭(10) 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)	塩 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(25) ☆牛乳(100)

※27日(予備日29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。

10月 予定献立表

ののかぜ保育園

2021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) 4 18	☆さつまいもごはん ☆照り焼きつくね ☆かぶの塩昆布炒め ☆みそ汁	米(40)さつまいも(15) 片栗粉 油、ごま	鶏ひき肉(15)ひじき(0.2) 豚ひき肉(25)おから(7) 塩昆布	玉ねぎ(15)人参(5)切干大根(1) かぶ(20)かぶ菜(5) なす(10)なめこ(8)三つ葉(2)	塩 醤油、砂糖、塩、だし汁 塩、醤油 だし汁、味噌、塩	☆コーン蒸しパン 米粉(20)砂糖(4)コーン(15) ☆お月見どらやき(18日十三夜) 米粉(20)砂糖(5)豆乳(25)B.P(0.9)油 きなこ、小豆(5)砂糖、塩 ☆果物(25)☆牛乳(100)
(火) 5 19	☆ごはん ☆かれのいの煮つけ ☆のり和え ☆のっぺい汁	米(40) 里芋(10)片栗粉	かれい(35) のり 鶏もも肉(7)	しょうが(0.5) ブロッコリー(30)人参(5) 大根(15)人参(5)大根菜(2)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩	☆豆腐ドーナツ 米粉(20)豆腐(10)おから(5) B.P(0.6)砂糖(3)油(1)塩、きなこ ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(水) 6 20	☆ごはん ☆鶏のから揚げ ☆ツナサラダ ☆大豆煮 ☆みそ汁	米(40) 片栗粉、油	鶏肉(50) ツナ(3) 大豆(5)昆布 わかめ(2)	しょうが(0.5) キャベツ(20)きゅうり(5)人参(5) 白菜(10)しめじ(7)	醤油、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、砂糖、塩 塩、味噌、だし汁	☆かぼちゃもち 米粉(15)かぼちゃ(10)砂糖(4) 油(0.5)塩、きなこ ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(木) 7 21	☆きのこごはん ☆鮭の塩焼き ☆ごまあえ ☆みそ汁	米(40) 油(1) ごま	鮭(35) 油揚げ(3)	まいたけ(10)えのき(10)しめじ(10) 人参(5) 小松菜(25)人参(7) 大根(10)わかめ(0.3)	塩、だし汁 醤油 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆フライドポテト じゃがいも(60)塩、油 青のり ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(金) 8 22	☆ごはん ☆チャプチェ ☆オープン焼き ☆すまし汁	米(40) 春雨(2) ごま油 油(1)	豚肉(35) 豆腐(15)	玉ねぎ(15)人参(7)もやし(5) しいたけ(5)にら(3) かぼちゃ(30) えのき(8)三つ葉(2)	醤油、塩、砂糖 だし汁 塩 醤油、だし汁、塩	☆里芋入り五平餅 米(20)里芋(10)醤油 味噌、砂糖、ごま、だし汁 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(土) 9 23	☆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) 鯉節(0.2)	玉ねぎ(20)人参(5)にら(2) キャベツ(30)人参(5) 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(25) ☆牛乳(100)

※27日(予備日29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。