

## 9月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2021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) 13 27	☆ごはん ☆豚肉と長いもの カレー炒め ☆のり和え ☆スープ	米(40) 長いも(25)	豚肉(30)  のり	玉ねぎ(20)人参(7) ピーマン(5) キャベツ(30)  えのき(7)チンゲン菜(10)	醤油、塩、出し汁 カレー粉、砂糖 醤油、だし、塩  だし汁、醤油、塩	☆かぼちゃドーナツ 米粉(15)かぼちゃ(10) おから(5)砂糖(5)B.P、油  ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(火) 14 28	☆ごはん ☆かれのい唐揚げ ねぎソース ☆根菜の煮物 ☆味噌汁	米(40) 米粉(1)油(1)ごま油	かれい(35)	ねぎ(3)  大根(25)人参(8)いんげん(2)  なめこ(10)玉ねぎ(10)三つ葉(2)	醤油、酢、砂糖  醤油、砂糖、だし汁  だし汁、味噌	☆フライドポテト じゃがいも(60)塩、油 青のり  ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(水) 1 15 29	☆納豆ごはん ☆鶏肉のみそ焼き ☆ごま和え ☆みそ汁	米(45) 片栗粉(1)油(1) ごま  じゃがいも(10)	鶏肉(50)  わかめ(1)	ほうれん草(25)人参(5)  なす(15)	醤油、だし汁 味噌、醤油、砂糖、だし汁 醤油、砂糖  だし汁、みそ、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(25) ☆牛乳(100)
(木) 2 16 30	☆きのこごはん ☆鮭のマヨコーン焼き ☆れんこんのきんぴら ☆冬瓜汁	米(40) 油(0.5) ごま油、ごま 片栗粉	鮭(35)  鶏ひき肉(7)	まいたけ(5)しいたけ(5) えのきたけ(5)しめじ(5) コーンクリーム(10)  れんこん(25)人参(7) 冬瓜(15)人参(7)ねぎ(2)	塩、だし汁、醤油  塩、だし汁 マヨドレ 醤油、砂糖、塩、だし汁 だし汁、味噌	☆米粉チヂミ 米粉(15)切干大根(2)人参(7) コーン(5)しらす(4) だし汁、醤油、砂糖、酢、ごま油 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(金) 3 17	☆ビビンバ ☆きゅうりの梅和え ☆かぼちゃのオープン焼き ☆スープ	米(45)  油(1) 片栗粉	豚ひき肉(25) 鶏ひき肉(10)  わかめ(1)豆腐(7)	ほうれん草(15)人参(12)もやし(10)  きゅうり(20) かぼちゃ(30)  白菜(15)椎茸(5)	醤油、砂糖、塩、味噌 だし汁 梅干し、塩、醤油 塩  醤油、塩、だし汁	☆大学芋 さつまいも(60)砂糖(3)黒糖(1) 醤油、油  ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(土) 4 18	☆ごはん ☆かじきのしょうが焼き ☆ゆかりあえ ☆みそ汁	米(40) 油、片栗粉	かじき(35)	しょうが(0.1)  キャベツ(30)人参(5) 大根(20)わかめ(0.2)	醤油、砂糖、だし汁  醤油、塩、出し汁 だし汁、味噌、塩	☆ココア蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)ココア(1) B. P(0.9)豆乳、油  ☆果物(25)

## 9月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2021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) 6	☆カレーライス ☆ツナサラダ ☆かぼちゃスープ	米(40) じゃがいも(20) 米粉、片栗粉	豚肉(35)  ツナ(3)  豆乳(20)	玉ねぎ(20)人参(15)  キャベツ(20)きゅうり(5)人参(5)  かぼちゃ(20)玉ねぎ(15)パセリ	醤油、塩、出し汁 カレー粉、砂糖 マヨネーズ、塩  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(25) ☆牛乳(100)
(火) 7 21	☆ごはん ☆さばの味噌煮 ☆おかか和え  ☆けんちん汁	米(40)   里芋(10) こんにゃく(4)	 さば(35)  油揚げ(2)	しょうが(0.5) オクラ(20)人参(5)  大根(15)人参(7) ねぎ(2)	味噌、だし汁、醤油 醤油、だし汁  だし汁、味噌、塩	☆お月見団子(7日十五夜) 白玉粉(10)上新粉(10) かぼちゃ(10)砂糖(4)醤油、片栗粉 ☆みたらし団子(21日) ☆ ☆牛乳(100)
(水) 8 22	☆ごはん ☆鶏肉の唐揚げ ☆酢の物 ☆金時豆煮  ☆みそ汁	米(40) 米粉(1)油(1)	鶏肉(50) わかめ(1)しらす(2) 金時豆(5)  わかめ(1)	しょうが(0.1) きゅうり(20)  なす(10)玉ねぎ(10)	醤油、砂糖、だし汁 酢、砂糖、塩 砂糖、醤油、塩、だし汁 酢 だし汁、みそ、塩	☆オレンジ蒸しパン 米粉(20)、砂糖(3)BP(0.9) 人参(7)みかんジュース(20)油 ☆誕生ケーキ(22日) 米粉(20)、砂糖、BP、豆乳、油 ☆果物(25)☆牛乳(100)
(木) 9	☆ごはん ☆あじのかば焼き ☆冬瓜のそぼろ煮  ☆しそひじき ☆みそ汁	米(40) 片栗粉	あじ(35) 鶏ひき肉(10)  ひじき(3)	冬瓜(30)人参(7)いんげん(2) しょうが  なめこ(10)玉ねぎ(10)三つ葉(2)	砂糖、醤油、だし汁 だし汁、醤油 砂糖 ゆかり、塩、醤油 だし汁、味噌、塩	☆ごまクッキー 米粉(10)片栗粉(5)すりごま(5) 砂糖(4)油(6)豆乳(3)  ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(金) 10 24	☆ごはん ☆トマト煮込みハンバーグ  ☆梨のサラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉(1) 油(1) 油(1) じゃがいも(10)	豚ひき肉(25)おから 鶏ひき肉(10)  豆腐(8)	玉ねぎ(20)トマト缶(10)しめじ(7) まいたけ(5) 水菜(10)キャベツ(15) 梨(8)人参(5) ほうれん草(5)	醤油、塩、砂糖、出し汁 ソース 酢、醤油、砂糖  だし汁、醤油、塩	☆小豆いろいろ(10日) 上新粉(15)片栗粉(5)小豆(5)砂糖(5) 塩 ☆おはぎ(24日お彼岸) もち米(30)小豆(10)砂糖、きなこ、塩 ☆果物(25)☆牛乳(100)
(土) 11 25	☆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)  ブロッコリー(30)  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(25) ☆牛乳(100)