

2025年度10月 予定献立表

ののかぜ保育園

	27日(月)	14.28日(火)	1.15.29日(水)	2.16.30日(木)	3.17.31日(金)	4.18日(土)
昼食	マーボー飯 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2 しょうが 2 醤油、砂糖、味噌 片栗粉、だし	ごはん 米 40 鯖のねぎみそ焼き さわら 35 ねぎ、ごま、味噌 醤油、砂糖、だし 片栗粉、油 おかかあえ ブロッコリー 30 人参 5 鰹節 醤油、塩、だし なめたけ えのき 10 味噌汁 水菜 2 大根 8 さといも 8 みそ、だし	カレーライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 人参 15 じゃがいも 20 カレー粉、醤油 砂糖、味噌、米粉 片栗粉 はるさめサラダ はるさめ 2 きゅうり 5 キャベツ 5 ツナ 2 にんじん 5 コーン マヨドレ、塩 かぼちゃスープ かぼちゃ 20 玉ねぎ 7 豆乳 15 だし、塩	ごはん 米 40 鮭のレモン焼き レモン汁 35 塩、醤油、片栗粉 砂糖 きんぴら れんこん 20 にんじん 7 いんげん 2 醤油、砂糖、だし 油、ごま のっぺい汁 鶏もも肉 7 里芋 8 大根 10 人参 8 小松菜 2 だし、醤油、塩 片栗粉	さつまいもごはん 米 40 さつまいも 10 塩、黒ゴマ 豆腐ハンバーグ 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 10 玉ねぎ 20 人参 7 切干大根 1 ひじき 0.1 醤油、塩、片栗粉 砂糖、だし りんごサラダ キャベツ 20 りんご 7 にんじん 5 マヨドレ、塩、酢 砂糖 味噌汁 白菜 10 わかめ 5 みそ、だし 2	ごはん 米 40 のりからあげ 鶏もも肉 50 じゃがいも 20 青のり、醤油 砂糖、片栗粉、油 ツナサラダ キャベツ 10 ブロッコリー 10 にんじん 5 コーン 2 ツナ 3 マヨドレ、塩 スープ 玉ねぎ 10 にんじん 5 だし、醤油、塩
	おやつ	お月見どらやき 小麦粉 15 米粉 5 砂糖 5 大豆粉 1 重曹 0.4 小豆 2 砂糖 2 塩 果物 25 牛乳 100	さつまいもドーナツ 小麦粉 15 タビオカ粉 5 砂糖 5 さつまいも 10 豆腐 7 塩 油 果物 25 牛乳 100	ココア蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 BP 0.9 豆乳 25 ココア 1 油 0.5 果物 25 牛乳 100	よもぎもち 米粉 20 よもぎ 0.2 砂糖 5 水 きなこ 果物 25 牛乳 100	かぼちゃスコーン かぼちゃ 10 米粉 13 砂糖 5 豆乳 4 BP 0.5 油 4 果物 25 牛乳 100

	6.20日(月)	7.21日(火)	8.22日(水)	9.23日(木)	10.24日(金)	11.25日(土)
昼食	あんかけうどん 米麺 20 鶏もも肉 20 白菜 20 玉ねぎ 7 にんじん 7 しめじ 5 だし、醤油 片栗粉 オープン焼き れんこん 25 塩、油、青のり 高野豆腐の煮物 高野豆腐 2 にんじん 10 大根 10 干し椎茸 1 いんげん 2 だし、醤油、砂糖	ゆかりごはん 米 40 ゆかり さばの竜田焼き さば 35 しょうが 醤油、米粉、油 おひたし 白菜 30 人参 5 かつお節 醤油、塩、だし 豚汁 豚肉 7 大根 15 人参 8 しめじ 5 さつまいも 8 こんにゃく 2 ねぎ 2 みそ、だし	ごはん 米 40 肉じゃが 豚肉 30 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 にんじん 15 糸こんにゃく 3 いんげん 2 醤油、砂糖、だし ごまあえ 小松菜 15 人参 5 コーン 2 ツナ 2 醤油、砂糖、だし きのこ汁 なめこ 5 えのき 5 まいたけ 5 わかめ 1 豆腐 1 みつば 1 みそ、だし	きのこごはん 米 40 まいたけ 5 しめじ 5 えのき 5 油揚げ 2 だし、醤油、塩 かれいの煮つけ かれい 35 しょうが 20 醤油、砂糖、だし おかかあえ ほうれん草 20 にんじん 5 鰹節、醤油 味噌汁 玉ねぎ 8 じゃがいも 10 長ねぎ 2 みそ、だし	ごはん 米 40 コーンフレークチキン 鶏もも肉 50 コーンフレーク パン粉 醤油、塩、小麦粉 油 コールスロー キャベツ 20 コーン 3 にんじん 5 マヨドレ、砂糖 酢、塩 味噌汁 豆腐 10 わかめ 1 里芋 8 みそ、だし	あんかけ丼 米 50 豚肉 30 キャベツ 15 玉ねぎ 10 にんじん 10 だし、醤油、塩 片栗粉 おかかあえ ブロッコリー 30 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩 スープ なめこ 5 大根 10 醤油、塩
	おやつ	お月見団子 上新粉 10 白玉粉 10 豆腐 5 かぼちゃ 5 紫いもパウダー 1 砂糖 3 醤油 2 砂糖 3 果物 25 牛乳 100	抹茶ケーキ 小麦粉 20 豆乳 25 砂糖 5 BP 0.6 油 2 抹茶 0.4 果物 25 牛乳 100	お好み焼き 小麦粉 10 キャベツ 25 にんじん 5 豚ひき肉 5 だし、ソース、 マヨドレ、鰹節 青のり 果物 25 牛乳 100	焼きおにぎり 米 30 醤油、油 1.5 果物 25 牛乳 100	やきいも さつまいも 25 小松菜かりんとう 薄力粉 15 小松菜7、ごま 砂糖2、BPO.3 砂糖5、水2、塩、油 果物 25 牛乳 100

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。