

2023年度9月 予定献立表

ののかぜ保育園

	11.25日(月)	12.26日(火)	13.27日(水)	14.28日(木)	1.15.29日(金)	2.16.30日(土)
昼食	ごはん 米 40	ごはん 米 40	とうもろこしごはん 米 45 とうもろこし 10 塩	ビビンバ 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 ほうれん草 15 にんじん 15 もやし 10 醤油、砂糖、ごま ごま油、だし	たきこみごはん 米 45 ひじき 0.5 しめじ 5 まいたけ 5 えのき 5 にんじん 5 油あげ 2 醤油、だし、塩	チャーハン 米 50 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 10 ねぎ 3 にら 3 醤油、塩
	カレー炒め 豚肉 35 長いも 30 玉ねぎ 20 にんじん 7 ピーマン 2 醤油、砂糖 塩、カレー粉	さばの味噌煮 さば 35 しょうが 味噌、醤油、砂糖 だし、片栗粉	鶏のごま揚げ 鶏もも肉 50 ごま 醤油、砂糖 米粉、油	オープン焼き さつまいも 30 油、塩	かれいの袖膚焼き かれい 35 醤油、砂糖、だし 柚子皮	おかかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩
	おひたし トマト 30 だし、醤油、砂糖 鰹節	味噌汁 玉ねぎ 5 わかめ 1 長芋 10 醤油、塩、だし	味噌汁 なめこ 8 油揚げ 3 みつ菜 2 みそ、だし	すまし汁 豆腐 5 えのき 5 わかめ 1 醤油、塩、だし	もみうり きゅうり 20 塩	スープ なめこ 7 わかめ 1 ねぎ 2 醤油、塩
	スープ 青梗菜 8 えのき 5 醤油、塩、だし	味噌汁 玉ねぎ 5 わかめ 1 長芋 10 醤油、塩、だし	味噌汁 なめこ 8 油揚げ 3 みつ菜 2 みそ、だし	すまし汁 豆腐 5 えのき 5 わかめ 1 醤油、塩、だし	もみうり きゅうり 20 塩	スープ なめこ 7 わかめ 1 ねぎ 2 醤油、塩
	五平餅 米 30 さといも 10 味噌、砂糖、ごま 醤油、だし	お好み焼き 米粉 10 キャベツ 15 長芋 5 にんじん 5 ツナ 3 醤油、だし汁 ソース、青のり 鰹節、マヨドレ	にんじんおしロパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 20 にんじん 10 油 0.5	かぼちゃドーナツ 米粉 10 大豆粉 5 かぼちゃ 15 おから 7 砂糖 5 BP 0.8 油 0.5 揚げ油	フライドポテト じゃがいも 60 油、塩	抹茶おしロパン 米粉 20 抹茶 0.2 砂糖 5 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100

	4日(月)	5.19日(火)	6.20日(水)	7.21日(木)	8.22日(金)	9日(土)
昼食	ごはん 米 40	ごはん 米 40	ごはん 米 40	ハヤシライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 15 ケチャップ 味噌、醤油、砂糖、塩 片栗粉	梅ごはん 米 40 梅干し	ごはん 米 40
	肉団子甘酢あん 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 おから 7 玉ねぎ 20 にんじん 5 ひじき 0.1 ねぎ 2 醤油、砂糖、酢 ケチャップ、片栗粉 だし	さわらのカレー焼き さわら 35 カレー粉 醤油、砂糖、米粉 油、だし	鶏の磯辺焼き 鶏もも肉 50 青のり 醤油、塩、米粉、油	金時豆煮 金時豆 5 砂糖、醤油、だし	鮭の和風マリネ 鮭 35 赤玉ねぎ 3 パプリカ 3 柚子皮 砂糖、醤油、酢 だし、片栗粉	オープン焼き 鶏もも肉 50 じゃがいも 20 醤油、塩、だし 片栗粉、油
	オープン焼き れんこん 30 塩、油	サラダ 水菜 10 キャベツ 10 人参 10 油、砂糖、塩 レモン汁	きんぴら ごぼう 20 にんじん 10 糸こんにゃく 5 醤油、砂糖、油 だし	スープ 白菜 8 えのき 5 醤油、塩、だし	おかかあえ ブロッコリー 25 にんじん 5 鰹節 醤油	もみうり きゅうり 30 塩
	味噌汁 かぼちゃ 15 小松菜 2 みそ、だし	ポタージュ 玉ねぎ 10 じゃがいも 15 まいたけ 5 ベーコン 2 豆乳 10 だし、塩、米粉	豚汁 大根 10 にんじん 5 さといも 7 豆腐 5 しめじ 5 こんにゃく 5 ねぎ 2 だし、みそ	スーパ えのき 5 醤油、塩、だし	冬瓜汁 鶏もも肉 5 冬瓜 15 にんじん 5 しいたけ 3 いんげん 2 しょうが だし、塩、醤油 片栗粉	すまし汁 大根 10 にんじん 5 醤油、塩、だし
	わらびもち わらびもち粉 20 砂糖 4 黒糖 2 きなこ 1 塩	ポップコーン コーン 3 塩、油	ココアケーキ 米粉 20 ココア 1 砂糖 5 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25	小豆ういろ(8日) おはぎ(22日) もち米 15 米 15 小豆 5 砂糖 5 きなこ 1.5 砂糖 1.5 塩	お月見だんご 白玉粉 10 上新粉 10 おから 5 かぼちゃ 5 砂糖 3 醤油、砂糖、片栗粉	黒糖おしロパン 米粉 20 黒糖 2 砂糖 3 おから 5 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	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。