

2019年度 11月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 11 25 )	フランスパン 鶏肉とじゃがいものグラタン (コンソメ、塩) 根菜サラダ (酢、塩)	鶏肉(40g)牛乳(50cc) チーズ(8g) ちりめんじゃこ(5g)	フランスパン(1切れ) じゃがいも(20g) バター 小麦粉 三温糖 油	玉ねぎ(15g)ほうれん草(15g) エリンギ(8g)しめじ(8g) ごぼう(10g)水菜(10g) レンコン(10g)人参(10g) ゆず(4g)
	11日:ヨーグルトと市販菓子 25日:さつまいもおはぎ(塩)	ヨーグルト(70g) きなこ(4g)	市販菓子 白米(20g)もち米(10g)さつまいも(10g)三温糖(3g)	
火 ( 12 26 )	ごはん 鶏肉とごぼうの天ぷら (塩) ほうれん草ときのこの ポン酢和え(ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) じゃがいもの磯辺焼き(塩)	鶏もも肉(50g) ささみ(8g) うすあげ(2g) わかめ(4g) 青のり(2g)	白米(40g) 小麦粉(5g)黒ごま サラダ油 ごぼう(30g)みつば(2g) すだち(4g) ほうれん草(20g)しめじ(8g) まいたけ(8g)にんじん(8g) かぶ(10g)にんじん(10g) かぶの葉(8g) じゃがいも(50g)	
水 ( 13 27 )	ごはん 豚バラのマーメレード煮 (しょうゆ) ブロッコリーとカリフラワーの 生姜あえ(塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 春菊のちぢみ (ポン酢)	豚バラブロック(55g) いか(10g) わかめ(6g) ツナ(5g) 卵(4g)	白米(40g) 油 麩(2g) 小麦粉(5g)片栗粉(5g) ごま油	マーメレードジャム ブロッコリー(20g)カリフラワー(20g) 土生姜(1g)人参(8g) しめじ(8g)白ねぎ(4g) かぼちゃ(10g) 春菊(15g)にんじん(5g)
木 ( 14 )	けんちんうどん (かつお、昆布、薄口、みりん) 長芋と春菊の和え物 (だし、しょうゆ、酢)	鶏もも肉(30g) ツナ(8g)	うどん(1/3玉) 里芋(10g) 糸こんにゃく(6g) 長いも(20g) ごまペースト 三温糖	人参(10g)大根(10g) ごぼう(10g)白菜(15g) しいたけ(8g)れんこん(10g) 白ねぎ(4g)しめじ(8g) 春菊(20g) 人参(10g)
金 ( 1 29 )	手作り野菜パン (ドライイースト、塩) きのこの炊き込みご飯 (だし、しょうゆ、みりん、酒) 鶏肉の塩こうじ焼き(塩麹) 納豆とキャベツののりあえ (塩、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) かぼちゃあべ川	牛乳(8cc) うすあげ(2g) 鶏もも肉(60g) 納豆(15g)かつお節 のり(2g)ささみ(8g) わかめ(6g) きなこ(4g)	強力粉(15g)小麦粉(5g) バター(3g)三温糖(2g) 白米(35g) オリーブ油 さつまいも(10g) 三温糖(3g)	野菜パウダー (紫芋、ほうれん草、人参) しめじ(8g)まいたけ(8g) みつば(2g)にんじん(4g) キャベツ(30g) 人参(8g) えのき(8g) 玉ねぎ(20g) かぼちゃ(50g)
土 ( 2 16 30 )	きのこ豚丼 (にぼし、みそ) おみそ汁 (にぼし、みそ) パン(市販)	豚ももスライス(30g) きざみのり うすあげ(2g)	白米(35g) 三温糖 サラダ油 たまねぎ(10g)しめじ(8g) えりんぎ(8g)しいたけ(8g) みつば(2g) たまねぎ(8g)にら(4g) かぼちゃ(8g)	

<誕生会特別メニュー 長野県の郷土料理>

火 ( 15 )	ごはん 信州山賊焼き (しょうゆ、酒、みりん) 野沢菜とじゃこの炒め物(しょうゆ、 りんご) おみそ汁(にぼし、みそ) なすのおやき(塩、みそ)	鶏もも肉(60g) ちりめんじゃこ(5g) うすあげ(2g)	長野県産コシヒカリ(40g) ごま油 白ごま 三温糖 中力粉(6g)油 三温糖 片栗粉	にんにく(1g)土生姜(1g) キャベツ(10g) 野沢菜(30g) りんご(50g) かぼちゃ(10g)ねぎ(4g)玉ねぎ(10g) なす(10g)
-------------------	--	--------------------------------------	--	--

おひさま岡町保育園(分園)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 18 )	栗入りおこわ(酒、塩、昆布) 魚の塩焼き(塩) 高野豆腐とひじきの煮物 (だし、薄口、みりん) あすか汁 (にぼし、白みそ、しょうゆ) ジャムトースト	魚(55g) 高野豆腐(10g) ひじき(2g)ちくわ(8g) 鶏肉(4g) 牛乳(30cc)	白米(25g)もち米(15g) 黒ゴマ(2g) 三温糖 里芋(10g) 食パン(1/2枚) ジャム	栗(10g) すだち(10g) にんじん(20g) いんげん(6g) 人参(8g)白菜(10g)ほうれん草(10g) 大根(10g)
火 ( 5 )	きのこの和風スパゲティ (しょうゆ) 大根と柿のサラダ (酢、塩) 豆腐のスープ (コンソメ、塩) ぜんざい(塩)	ベーコン(20g) きざみのり 豆腐(10g) 小豆(8g)	スパゲティ(40g) バター 三温糖 白玉粉(20g) 三温糖(4g) 白米(40g)	しいたけ(8g)エリンギ(10g) しめじ(10g)まいたけ(8g) えのき(8g)にんにく(1g)青ネギ(2g) 大根(30g)柿(20g) ゆず(4g) 玉ねぎ(10g)にんじん(10g) キャベツ(10g)
水 ( 6 20 )	ごはん 魚の煮つけ (しょうゆ、酒、みりん) 小松菜と柿の白和え (白みそ、うすくち) にゅうめん (かつお、昆布、薄口、酒) 大根飯おにぎり (だし、うすくち、塩)	魚(55g) 豆腐(20g) ささみ(8g) うすあげ(1g)	糸こんにゃく(6g) 三温糖 白ごま そうめん(10g) 白米(35g)	土生姜(1g) ごぼう(10g) 小松菜(15g)柿(10g) 干しいたけ(2g) しめじ(8g) なめこ(8g) みつば(2g) 大根(10g) 青ネギ(2g)
木 ( 7 21 )	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 (しょうゆ、みりん、酒) 切り干し大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) かぼちゃとおからのケーキ (B.P)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) ハム(8g) わかめ(6g) おから(10g) 牛乳( ) 卵( )	白米(40g) 糸こんにゃく(6g) 三温糖 さつまいも(10g) 小麦粉(10g)バター(4g) 三温糖(4g)	れんこん(15g) ゆず(6g) 切り干し大根(8g)にんじん(8g) 水菜(10g) しめじ(8g) たまねぎ(10g) かぼちゃ(10g)
金 ( 8 22 )	ごはん きのこ春巻き (しょうゆ、オイスターソース、酒) 三色ナマス (酢、しょうゆ) 中華スープ (とりがら、塩) じゃこマヨトースト (マヨドレ)	豚もも肉(20g) 春雨(4g) ささみ(8g) ベーコン(8g) じゃこ(3g)青のり(1g) チーズ(8g)	白米(40g) 三温糖 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油 三温糖 フランスパン(1切れ) 白ごま	干しいたけ(2g) きくらげ(1g) えのき(8g)にら(6g) ほうれん草(30g)にんじん(10g) 豆もやし(10g) 青梗菜(10g)
土 ( )	9日はリズム参観 23日は祝日でお休みです。			

エネルギー 587kcal  
脂質19.7g  
タンパク質 24.3g  
塩分 2.7g

19日(火)お弁当日  
28日(木)お楽しみクッキングです





|18:山崎研  
)

7:ブラッシン

8:監査

