

2021年度 9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 (13 27)	ごはん きのこ入り鶏つくね (酒、塩、しょうゆ、みりん) 大豆サラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏ミンチ(30g) 卵(6g) 大豆(8g)ちくわ(6g) ひじき(2g) うすあげ(1g)	白米(40g) 片栗粉 三温糖 三温糖 油 さつまいも(10g)	しいたけ(8g)青ネギ(2g) 土生姜(1g) きゅうり(10g) 人参(10g) レモン(4g) えのき(6g) 玉ねぎ(10g)
	梅うどん (だし、薄口、みりん、酒)	ささみ(8g)わかめ(3g) 花かつお	うどん(25g) しめじ(3g) 梅干し(3g)	
火 (14 28)	ごはん 鮭と豆腐のコロッケ(塩) ほうれん草ときのこのボン酢和え (ボン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鮭(30g) 豆腐(40g) ささみ(8g) うすあげ(1g)	白米(40g) パン粉(4g) 油 じゃがいも(10g)	パセリ(0.5g) ほうれん草(20g)しめじ(8g) まいたけ(8g)にんじん(8g) えのき(8g) 玉ねぎ(10g)
	黒豆蒸しパン(B.P)	黒豆(6g) 牛乳(13cc)	小麦粉(10g) 三温糖(5g) サラダ油(3cc)	
水 (1 15)	枝豆ごはん(塩) 厚揚げの南蛮漬け (出汁、しょうゆ、酢、みりん) 豚汁 (にぼし、みそ)	厚揚げ(50g) 豚バラスライス(15g)	白米(35g) 三温糖 油 糸こんにゃく(5g)	枝豆(15g) 玉ねぎ(10g)人参(10g) ピーマン(8g)えのき(6g) パプリカ(8g) なす(10g)オクラ(6g) ズッキーニ(10g) かぼちゃ(10g)
	りんごとおからのケーキ (B.P)	おから(10g) 卵(8g)	小麦粉(10g) 三温糖(4g)バター(7.5g)	りんご(10g)
木 (2 16 30)	豚肉となすの甘辛丼 (しょうゆ、酒、みりん) 豆もやしのナムル (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚バラスライス(20g) 豚ももスライス(20g) きざみのり(1g) ささみ(8g) 平天(4g)	白米(45g) 三温糖 白ごま(2g) ごま油 さつまいも(10g)	なす(15g)土生姜(1g)にんにく(1g) ピーマン(10g)人参(10g) しめじ(6g)玉ねぎ(10g) 豆もやし(15g)きゅうり(8g) 小松菜(10g)人参(8g) キャベツ(10g) まいたけ(6g)
	きなこトースト(塩)	きなこ(4g)	フランスパン(1切れ) 三温糖(3g)マーガリン(3g)	
金 (17)	ふじめし(塩、酒) 魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物 (だし、薄口、みりん、酒) きのこ汁 (かつお、昆布、薄口、酒、塩) 納豆パスタ (しょうゆ)	黒豆(6g) 魚(50g) 高野豆腐(6g) 鶏もも肉(10g) きざみのり(1g) 納豆(8g)ちりめんじゃこ	白米(25g)もち米(10g) 黒ゴマ(2g) 三温糖 スバゲッティ(25g) バター	梅干し(3g) にんじん(10g)しいたけ(8g) なす(15g)オクラ(8g) えのき(8g)土生姜(1g)白ネギ(2g) なめこ(8g)小松菜(10g) しめじ(6g)青ネギ(2g)
土 (4 18)	豚飯(しょうゆ) チンゲン菜スープ (とりがら、塩)	豚ミンチ(20g) ベーコン(6g)	白米(40g)	玉ねぎ(10g)人参(10g) 干しいたけ(1g)にんにく(1g) 青ネギ(2g) チンゲン菜(15g) もやし(8g)パプリカ(8g) きくらげ(1g)
	市販菓子			

エネルギー 565kcal 脂質 20.8g
タンパク質 24.4g 塩分 2.1g

おひさま岡町保育園

	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 (6)	ジャージャー麺 (赤みそ、しょうゆ、とりがら) ささみの中華スープ (とりがら、塩)	豚ミンチ(25g) 卵(6g) ささみ(8g)	中華麺(1/2玉) 三温糖 ごま油 片栗粉 白ごま(2g) ごま油	干しいたけ(1g)にんにく(1g) きゅうり(15g)大豆もやし(20g) たまねぎ(10g)チンゲン菜(10g) にんじん(8g)きくらげ(1g) えのき(8g)
	梅干しおにぎり		白米(35g) 白ごま(2g)	梅干し(4g)(あじさいぐみ手作り)
火 (7 21)	ごはん 鶏手羽元のゆかり焼き つるむらさきの納豆あえ (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏手羽元(70g) ささみ(8g)納豆(8g) かつお節(1g) 生わかめ(6g)	白米(40g) 三温糖	ゆかり つるむらさき(30g) 人参(8g) たまねぎ(10g)しめじ(6g) かぼちゃ(10g)
	7日:豆腐白玉揚げ団子 21日:お月見団子	豆腐(10g) きなこ(4g)	白玉粉(10g)三温糖 ごま 三温糖 白玉粉(15g)	かぼちゃ(10g)
水 (8)	ごはん 煮魚 (酒、しょうゆ、みりん、出汁) 小松菜の白和え (白みそ、うす口) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒) かぼちゃクッキー	魚(50g) 豆腐(25g) ささみ(8g)	白米(40g) 三温糖 糸こんにゃく(5g)白ごま(2g) 三温糖	土生姜(1g) 小松菜(20g)にんじん(8g) 干しいたけ(1g) 冬瓜(15g)みょうが(3g) えのき(6g)みつば(2g) かぼちゃ(10g)
木 (9)	ごはん ピーマンと鶏肉の甘辛炒め (酒、しょうゆ) たこときゅうりの酢の物 (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏もも肉(50g) たこ(15g) わかめ(6g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温 片栗粉 油 三温糖	ピーマン(8g)赤パプリカ(12g) 黄パプリカ(12g)白ネギ(5g) きゅうり(20g)にんじん(7g) みょうが(2g) なす(10g) 青じそ(1g)しめじ(6g)
	豆乳プリン (ゼラチン、はちみつ)	豆乳 生クリーム	グラニュー糖	
金 (10 24)	フランスパン ポークビーンズ (ケチャップ、コンソメ、塩) じゃがいものバジル炒め (バジル、塩)	豚バラブロック(35g) 大豆(10g) ウインナー(10g)	フランスパン(1切れ) マカロニ(4g) じゃがいも(20g)	玉ねぎ(20g)人参(10g) ホールトマト(6g)なた豆(6g) いんげん(8g) エリンギ(7g)
土 (11 25)	かつぱ巻 (酢、塩) きのこツナの和風スパゲティ (塩、しょうゆ) 野菜とウインナーのスープ (コンソメ、塩)	ツナ(10g) ウインナー(10g)	白米(35g) 三温糖 スパゲッティ(30g) バター じゃがいも(10g)	きゅうり エリンギ(7g)えのき(10g) 青じそ(2g)しめじ(6g) 玉ねぎ(10g)キャベツ(15g) にんじん(8g) しめじ(4g)
	市販菓子			

今月のお弁当日は3日(金)です。

