

2019年 8月		のぞみ保育園					
		1(木)		2(金)		3(土)	
		麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	きつね丼 米 38 押麦 4 油揚げ 30 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 3 醤油 1 三温糖 2 本みりん 1 うすくちしょうゆ 5 かたくり粉 2	
		マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 65 たまねぎ 30 にんじん 15 なす 10 乾しいたけ 12 葉ねぎ 4 醤油 1 赤色辛みそ 22 だし 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 かたくり粉 2	マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 65 たまねぎ 30 にんじん 15 なす 10 乾しいたけ 12 葉ねぎ 4 醤油 1 赤色辛みそ 22 だし 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 かたくり粉 2	さかな さかな 30 干切大根煮 切干しだいこん 5 にんじん 15 油揚げ 5 生わかめ 2 乾しいたけ 12 醤油 0.5 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2 みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	さかな さかな 30 干切大根煮 切干しだいこん 5 にんじん 15 油揚げ 5 生わかめ 2 乾しいたけ 12 醤油 0.5 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2 みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	
		もやしとらの炒め物 もやし 30 にら 15 ごま 0.5 醤油 1 うすくちしょうゆ 1.4 本みりん 1.4 ごま油 0.3	もやしとらの炒め物 もやし 30 にら 15 ごま 0.5 醤油 1 うすくちしょうゆ 1.4 本みりん 1.4 ごま油 0.3				
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
麦ご飯 米 38 押麦 4	カレーうどん うどん 100 豚肉 20	麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	チキンカレー 米 38 押麦 4 鶏肉 25 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 グリーンピース 5 醤油 1 カレーウ 15		
鶏じゃが煮 鶏肉 25 たまねぎ 45 にんじん 20 じゃがいも 60 糸こんにゃく 10 さやいんげん 3 醤油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2.5	鶏じゃが煮 油揚げ 10 たまねぎ 30 にんじん 4 生わかめ 10 葉ねぎ 3 醤油 1 カレーウ 6 うすくちしょうゆ 5 本みりん 7 かたくり粉 2	高野豆腐の炒め煮 高野豆腐 10 鶏肉 25 しょうが 0.5 にんにく 10 たまねぎ 25 こいちしょうゆ 2 本みりん 1.2 グリーンピース 5 醤油 1 かたくり粉 3 薄力粉 4 三温糖 3	からあげ 鶏肉 55 しょうが 0.5 にんにく 10 こいちしょうゆ 2 本みりん 2 かたくり粉 2 薄力粉 4 三温糖 3	さかな さかな 30 なすとレンヂの炒め物 なす 35 豚ひき肉 10 にんじん 10 グリーンピース 10 カレーウ 15	きゅうりスティック きゅうり 25 うすくちしょうゆ 0.8 三温糖 0.4		
みそ汁 なす 10 厚揚げ 12 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	じゃこピーマンの炒め物 青ピーマン 25 にんじん 10 しらす干し 2 醤油 1 うすくちしょうゆ 0.3	みそ汁 かぼちゃ 20 キャベツ 8 葉ねぎ 3 淡色辛みそ 4	和え物 キャベツ 35 にんじん 12 ハム 5 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1	みそ汁 じゃがいも 20 とうもろこし 5 生わかめ 2 だし 1			
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
	きつね丼 米 38 押麦 4 油揚げ 30 にんじん 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 3 醤油 1 三温糖 2 本みりん 1 うすくちしょうゆ 5 かたくり粉 2	マーボー丼 米 38 押麦 4 木綿豆腐 60 豚ひき肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 だし 1 こいちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 醤油 1 ごま油 0.5 かたくり粉 2	ミートスパゲティ マカロニ・スパゲティ 45 豚ひき肉 25 たまねぎ 25 グリーンピース 2 スイートコーン 10 にんじん 8 トマト缶詰 20 醤油 1 だし 1 ケチャップ 3 ウスターソース 1 だし 1	麦ご飯 米 38 押麦 4 ポークビーンズ 豚肉 25 だいず 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ケチャップ 5 だし 1 マカロニ・スパゲティ 8 グリーンピース 5 醤油 1 かたくり粉 4 とうもろこし 1 食塩 0.2	チキンライス 米 38 押麦 4 鶏ひき肉 15 たまねぎ 20 にんじん 10 ケチャップ 5 だし 1 醤油 1 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお缶詰 4 とうもろこし 5 食塩 0.2		
	みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	スープ かぼちゃ 20 キャベツ 7 生わかめ 2 だし 1	スープ じゃがいも 20 キャベツ 8 生わかめ 2 ウインナー 5 とうもろこし 1 だし 1	スープ じゃがいも 20 きつまいも 8 ウインナー 2 とうもろこし 5 だし 1	スープ じゃがいも 20 たまねぎ 7 生わかめ 2 だし 1		
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
キーマカレー 米 50 押麦 5 豚ひき肉 30 たまねぎ 45 にんじん 15 なす 30 青ピーマン 8 醤油 1 カレーウ 15	わかめごはん 米 38 押麦 4 カツわかめ 0.8	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 和え物 きゅうり 12 にんじん 10 もやし 15 油揚げ 1 三温糖 1 うすくちしょうゆ 2	炊き込みご飯 米 38 押麦 4 にんじん 7 ごぼう 3 まぐろ缶詰 5 うすくちしょうゆ 1.4 本みりん 1.4 食塩 0.3 料理酒 1.4	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 ひじき煮 ほしひじき 2.8 焼き竹輪 5 にんじん 10 葉ねぎ 4 赤色辛みそ 3 だし 1 こいちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 醤油 1 ごま油 1.7	マーボー丼 米 38 押麦 4 木綿豆腐 60 豚ひき肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 赤色辛みそ 3 だし 1 こいちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 醤油 1 ごま油 1 かたくり粉 2		
キャベツのごまだれ和え キャベツ 30 ごま 0.7 三温糖 0.5 うすくちしょうゆ 1	みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 8 葉ねぎ 3 淡色辛みそ 4	みそ汁 かぼちゃ 20 たまねぎ 10 生わかめ 5 淡色辛みそ 2	鶏のみそ焼き 鶏肉 35 淡色辛みそ 2 本みりん 1	みそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 5 葉ねぎ 2 食塩 0.1 ごま 0.5	スープ じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 だし 1		
	みそ汁 じゃがいも 20 キャベツ 8 葉ねぎ 3 淡色辛みそ 4	みそ汁 かぼちゃ 20 たまねぎ 10 生わかめ 5 淡色辛みそ 2	カルシウムポテト じゃがいも 20 ごまつな 5 しらす干し 2 食塩 0.1 ごま 0.5	みそ汁 じゃがいも 20 たまねぎ 5 葉ねぎ 2 淡色辛みそ 4	スープ じゃがいも 20 キャベツ 7 生わかめ 2 だし 1		
28(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	なすのツナスパゲティ マカロニ・スパゲティ 45 かつお缶詰 20 にんじん 8 とうもろこし 2 たまねぎ 20 トマト缶詰 25 醤油 1 薄力粉 2 だし 1 ケチャップ 6 葉ねぎ 1 醤油 1 うすくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5	麦ご飯 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 ひじき煮 ほしひじき 2.8 焼き竹輪 5 にんじん 10 葉ねぎ 4 赤色辛みそ 3 だし 1 こいちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 醤油 1 ごま油 1.7	ポークカレー 米 38 押麦 4 豚肉 25 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 15 グリーンピース 5 醤油 1 カレーウ 15		
五目ビーフン 豚肉 20 キャベツ 15 ビーフン 10 にら 10 もやし 15 にんじん 10 たけのこ水煮缶詰 10 乾しいたけ 1.5 醤油 1 だし 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 0.5	鶏じゃが煮 鶏肉 25 たまねぎ 45 にんじん 40 じゃがいも 60 糸こんにゃく 10 さやいんげん 3 醤油 1 三温糖 2 かぼちゃ 40 にんじん 10 オクラ 6 なめこ 5 木綿豆腐 25 生わかめ 2	厚揚げケチャップ煮 鶏ひき肉 8 厚揚げ 40 醤油 0.5 うすくちしょうゆ 1 ケチャップ 2 三温糖 0.4	炊き合わせ かぼちゃ 40 にんじん 10 ウスターソース 1 三温糖 0.5 うすくちしょうゆ 2	ポークカレー 米 38 押麦 4 さかな さかな 30 ひじき煮 ほしひじき 2.8 焼き竹輪 5 にんじん 10 葉ねぎ 4 赤色辛みそ 3 だし 1 こいちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 醤油 1 ごま油 1.7	フルーツヨーグルト ヨーグルト 65 バナナ 15 みかん缶詰 10 三温糖 1.5		
スープ たまねぎ 12 ぶなしめじ 7 葉ねぎ 3 だし 1	みそ汁 なめこ 5 木綿豆腐 25 生わかめ 2	みそ汁 かぼちゃ 20 とうがら 20 豚ばら 5 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	ポトフ かぼちゃ 20 キャベツ 8 にんじん 8 セロリ 2 だし 1	みそ汁 たまねぎ 12 ぶなしめじ 8 生わかめ 2 淡色辛みそ 4			

※都合により献立を変更することがあります