

○ 10月 乳幼児献立表 ○

2019年 10月

のぞみ保育園

1(水)		2(木)		3(金)		4(土)		5(日)		
麦ご飯 米 38 押麦 4	ツナカレー 米 38 押麦 4 かつお缶詰 25 じゃがいも 20 たまねぎ 40 れんこん 15 キャベツ 0.7 ほうれんそう 5 醤油 1 カレー粉 15	麦ご飯 米 38 押麦 4	鶏肉 たまねぎ 20 れんこん 15 キャベツ 15 板こんにやく 5 さいとも 35 焼き竹輪 5 きやいんげん 5 醤油 1	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 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	さかな さかな 30	なすとシシトフの炒め物 なす 35 豚ひき肉 20 れんこん 10 たまねぎ 10 青ピーマン 5 醤油 1 三温糖 0.8	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	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	運動会				
麦ご飯 米 38 押麦 4	わかめご飯 米 38 押麦 4 かつわかめ 0.4	麦ご飯 米 38 押麦 4	鶏なんぼうどん うどん 120 鶏肉 20 たまねぎ 40 れんこん 10 生わかめ 5	麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4					
マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 65 たまねぎ 15 れんこん 10 乾しいたけ 1.2 粟ねぎ 4 醤油 1 赤色辛みそ 2.2 だし 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 1 かたくり粉 2	高野豆腐の炒め煮 高野豆腐 10 鶏肉 25 れんこん 10 たまねぎ 15 乾しいたけ 2.2 グリーンピース 5 醤油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 2	さかな さかな 30	春雨の炒め物 普通はるさめ 7 豚肉 15 れんこん 10 たまねぎ 10 うすくちしょうゆ 2 本みりん 5	麦ご飯 米 38 押麦 4	さかな さかな 30					
もやしとにらの炒め物 もやし 30 にら 15 ごま 0.5 醤油 1 うすくちしょうゆ 1.5 本みりん 1.5 ごま油 1	じゃがいも 20 キャベツ 8 生わかめ 2 ほうれんそう 4 淡色辛みそ 4	かぼちゃ 20 たまねぎ 8 ほうれんそう 4 淡色辛みそ 4	たたきごぼう ごぼう 35 三温糖 1 うすくちしょうゆ 2	麦ご飯 米 38 押麦 4	さかな さかな 30					
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)					
体育の日	チャイニーズスパゲッティ マカロニスパゲッティ 45 豚ひき肉 30 たまねぎ 30 たけのこ水煮缶詰 15 れんこん 10 乾しいたけ 2 グリーンピース 0.5 しょうが 1 醤油 1 だし 1 うすくちしょうゆ 1 オースターソース 0.2	麦ご飯 米 38 押麦 4	麦ご飯 米 38 押麦 4	ハヤシライス 米 40 押麦 4 豚肉 25 たまねぎ 50 れんこん 20 マッシュルーム 5 薄力粉 4 だし 1 ケチャップ 7 ウスターソース 4 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 トマト缶詰 2.5 デミグラスソース 5	チキンライス 米 38 押麦 4 豚ひき肉 25 たまねぎ 20 れんこん 10 ケチャップ 5 だし 1 醤油 1					
	ポトフ さつまいも 20 キャベツ 8 れんこん 5 ウインナー 1.5 セロリ 3 だし 1	和え物 ほうれんそう 10 れんこん 12 もやし 4 油揚げ 1 三温糖 1 うすくちしょうゆ 2	鶏じゃが煮 鶏肉 25 たまねぎ 45 れんこん 20 じゃがいも 60 糸こんにやく 4 きやいんげん 3 醤油 1 三温糖 2	カルシウムポテト じゃがいも 35 こまつな 4 しらす干し 2 食塩 0.1 ごま 0.5	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					スープ じゃがいも 20 大根 10 生わかめ 2 だし 1
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)					26(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	鶏そぼろご飯 米 38 押麦 4 豚ひき肉 15 れんこん 10 ぶなめじ 5 きやいんげん 2.5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1	麦ご飯 米 38 押麦 4					マーボー丼 米 38 押麦 4 木綿豆腐 60 豚ひき肉 25 れんこん 15 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 粟ねぎ 4 赤色辛みそ 3 だし 0.7 こいくちしょうゆ 1 三温糖 0.5 醤油 1 かたくり粉 2
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)						
マーボービーフン 豚肉 25 だいたいず 30 たまねぎ 30 れんこん 15 マカロニスパゲッティ 8 グリーンピース 5 醤油 1 だし 1 ケチャップ 4 ウスターソース 1 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.5	さかな さかな 30	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					

※都合により献立を変更することがあります