

# 令和2年9月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	火	鶏肉の照り煮 中華コーンスープ	食パン	さとう かたくり粉	鶏もも肉 卵	ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 レアチーズフルーツ	
2	水	ゆかりごはん いり豆腐 キャベツのスープ煮	麦ごはん	さとう 油	豆腐 かまぼこ ウィンナー 干ひじき 卵	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ えのきたけ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ごませんべい	
3	木	野菜の炊き合わせ しらす入り納豆あえ	ごはん	さといも 板こんにゃく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 しらす干し 納豆 花かつお	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	
4	金	そばろどんぶり 鶏肉と野菜のカレースープ煮	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 鶏もも肉	グリーンピース(冷) にんじん たまねぎ しめじ パセリ	お茶 せんべい	ヨーグルト せんべい	
5	土	焼きそば ヨーグルト		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お茶 せんべい		
7	月	煮魚 白みそ汁	ごはん	さとう じゃがいも 板こんにゃく	さかな 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ	牛乳 クッキー	牛乳 みりん揚げ	
8	火	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ★	ミルク ロール	パン粉(乾) じゃがいも さとう 油 マカロニ	豚ひき肉 牛乳 卵 ツナ缶	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶 きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 プレークパー	
9	水	カレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	お茶 おかし	牛乳 バームクーヘン	
10	木	五日きんぴら みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 小麦胚芽クッキー	牛乳 せんべい	
11	金	鮭の豆乳スープ煮 ハムサラダ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう 白ごま	鮭(皮なし) ロースハム 豆乳	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン缶 パセリ	お茶 せんべい	ぶどう ウエハース	
12	土	インディアンスパゲティ プリン		スパゲティ 油 プリン	合いびき肉	にんじん 青ピーマン しめじ たまねぎ にんにく しょうが	お茶 せんべい		
14	月	いわしのハンバーグ風 春雨スープ	コッペパン	パン粉(乾) 油 はるさめ(乾)	いわしすり身 卵 牛乳 干ひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 ほんせんべい	牛乳 おさつスナック	
15	火	そばろどんぶり 鶏肉と野菜のカレースープ煮	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 鶏もも肉	グリーンピース(冷) にんじん たまねぎ しめじ パセリ	お茶 カルシウムせんべい	ヨーグルト せんべい	
16	水	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁	ごはん	さとう 油	豚もも肉 生わかめ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	お茶 おかし	牛乳 チーズ菓子	
17	木	インディアンライス 鶏のごま揚げ わかめスープ	ごはん	油 ごま油 かたくり粉 白ごま	豚ひき肉 鶏もも肉 卵 豆腐 生わかめ	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース(冷) キャベツ にんにく もやし	牛乳 ビスケット	お茶 ケーキ	
18	金	鶏肉の照り煮 中華コーンスープ	食パン	さとう かたくり粉	鶏もも肉 卵	ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	
19	土	焼きそば ヨーグルト		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お茶 せんべい		
21	月	祝日 敬老の日							
22	火	祝日 秋分の日							
23	水	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ★	ミルク ロール	パン粉(乾) じゃがいも さとう 油 マカロニ	豚ひき肉 牛乳 卵 ツナ缶	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶 きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦胚芽クッキー	
24	木	ゆかりごはん いり豆腐 キャベツのスープ煮	麦ごはん	さとう 油	豆腐 かまぼこ ウィンナー 干ひじき 卵	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ えのきたけ	野菜ジュース	牛乳 ごませんべい	
25	金	鮭の豆乳スープ煮 ハムサラダ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう 白ごま	鮭(皮なし) ロースハム 豆乳	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン缶 パセリ	お茶 クッキー	ぶどう ウエハース	
26	土	インディアンスパゲティ プリン		スパゲティ 油 プリン	合いびき肉	にんじん 青ピーマン しめじ たまねぎ にんにく しょうが	お茶 せんべい		
28	月	五日きんぴら みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい	
29	火	野菜の炊き合わせ しらす入り納豆あえ	ごはん	さといも 板こんにゃく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 しらす干し 納豆 花かつお	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	
30	水	なめしごはん コロッケ 豚汁	ごはん	ポテトコロッケ(冷) 油 板こんにゃく	豚もも肉 油揚げ 豆腐 削り節	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	オレンジジュース	お茶 きなこおはぎ	