

# 令和2年10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	木	まさご揚げ コンソメスープ	コッペパン	かたくり粉 油 じゃがいも	豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 卵 ウィンナー	にんじん 青ピーマン キャベツ パセリ コーン缶	牛乳 ごませんべい	お茶 ふんわりかぼちゃ	
2	金	れんこんのごま炒め 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう 白ごま すりごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 豆腐 煮干し 生わかめ 油揚げ 味付け煮干	れんこん にんじん 葉ねぎ さやえんどう	牛乳 クッキー	お茶 せんべい	
3	土	長栄保育園運動会			菓子詰め合わせ			/	
5	月	魚と野菜のみそ煮 小松菜の納豆和え	ごはん	さとう かたくり粉	鮭(皮なし) 削り節 納豆 しらす干し 干しひじき 花かつお	だいこん にんじん しめじ 葉ねぎ こまつな	お茶 スティックチーズ	牛乳 クラッカー	
6	火	大豆のケチャップ煮 フレンチサラダ	ロールパン	油 じゃがいも さとう	豚もも肉 大豆(水煮) ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
7	水	マーボー豆腐 ばんさんすう	麦ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 おかき	牛乳 かりんとう	
8	木	秋の遠足			ソーセージ 菓子			/	
9	金	鶏の南蛮漬け ごまネーズあえ★	食パン	油 かたくり粉 さとう すりごま(白)	鶏もも肉 ちくわ	たまねぎ トマト コーン缶 根深ねぎ キャベツ ほうれんそう	牛乳 ぼんせんべい	なし 塩せんべい	
10	土	ラーメン フルーツゼリー	/	中華めん(生) 油 ごま油 フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 クッキー	/	
12	月	魚の味噌煮(生揚げ) コンソメスープ	ごはん	さとう マカロニ じゃがいも	さかな 生揚げ	しょうが コーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	お茶 ヨーグルト	牛乳 塩せんべい	
13	火	里いもと肉の揚げ煮 野菜スープ	ミルク ロール	さとう 油 さといも かたくり粉	鶏もも肉 ロースハム	にんじん グリンピース(冷) キャベツ たまねぎ コーン缶	牛乳 ぼんせんべい	お茶 ラスク	
14	水	うの花炒り 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ 油揚げ 削り節 生わかめ うの花	にんじん 干し椎茸 たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 あられ	
15	木	ラップおにぎり 魚の竜田揚げ ボイル野菜★	ごはん	白ごま かたくり粉 油 じゃがいも	昆布つくだ煮 焼きのり さかな	しょうが もやし にんじん ブロッコリー	お茶 フルーツゼリー	牛乳 あん巻	
16	金	肉野菜炒め 中華スープ	コッペパン	さとう 油	豚もも肉 鶏もも 豆腐	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン もやし チンゲンサイ	お茶 クッキー	牛乳 せんべい	
17	土	じゃこスパゲティ チーズ	/	スパゲティ バター 油	しらす干し 刻みのり チーズ	にんにく たまねぎ しめじ 青ピーマン トマト	お茶 ウエハース	/	
19	月	魚と野菜のみそ煮 小松菜の納豆和え	ごはん	さとう かたくり粉	鮭(皮なし) 削り節 納豆 しらす干し 干しひじき 花かつお	だいこん にんじん しめじ 葉ねぎ こまつな	お茶 スティックチーズ	牛乳 クラッカー	
20	火	チキンカレー マカロニサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも バター マカロニ	鶏もも肉 ツナ缶	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 コーン缶 きゅうり	お茶 塩せんべい	牛乳 ビスケット	
21	水	大豆のケチャップ煮 フレンチサラダ	レーズン ロール	油 じゃがいも さとう	豚もも肉 大豆(水煮) ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
22	木	れんこんのごま炒め 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう 白ごま すりごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 豆腐 煮干し 生わかめ 油揚げ 味付け煮干	れんこん にんじん 葉ねぎ さやえんどう	牛乳 ごませんべい	牛乳 かりんとう	
23	金	いもごはん チキンカツ すまし汁	ごはん	さつまいも 黒ごま 小麦粉 パン粉(乾) 油 ふ	鶏ささみ 豆腐 生わかめ 削り節	もやし たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	お茶 ケーキ	
24	土	香り焼きそば 発酵乳	/	蒸し中華めん(生) 油 ごま	豚もも肉 発酵乳	しょうが にんにく 葉ねぎ いら キャベツ たまねぎ 赤ピーマン	お茶 せんべい	/	
26	月	魚の味噌煮(生揚げ) コンソメスープ	ごはん	さとう マカロニ じゃがいも	さかな 生揚げ	しょうが コーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	お茶 ヨーグルト	牛乳 塩せんべい	
27	火	肉野菜炒め 中華スープ	コッペパン	さとう 油	豚もも肉 鶏もも 豆腐	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン もやし チンゲンサイ	お茶 クッキー	牛乳 ふかしいも	
28	水	うの花炒り 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ 油揚げ 削り節 生わかめ うの花	にんじん 干し椎茸 たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 小麦胚芽クッキー	
29	木	里いもと肉の揚げ煮 野菜スープ	ミルク ロール	さとう 油 さといも かたくり粉	鶏もも肉 ロースハム	にんじん グリンピース(冷) キャベツ たまねぎ コーン缶	牛乳 ぼんせんべい	なし 塩せんべい	
30	金	マーボー豆腐 ばんさんすう	麦ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	牛乳 おかき	牛乳 おかき	
31	土	じゃこスパゲティ チーズ	/	スパゲティ バター 油	しらす干し 刻みのり チーズ	にんにく たまねぎ しめじ 青ピーマン トマト	お茶 ウエハース	/	