# 令和3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 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 | おやつ 乳児（午前） | おやつ 乳幼児（午後） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 里いもと肉の揚げ煮<br>中華スープ | ミルクロール | かたくり粉 油 さとう<br>さといも | 鶏もも肉 豆腐 | にんじん グリンピース(冷)<br>チンゲンサイ もやし | お 茶<br>ヨーグルト | 牛 乳<br>塩せんべい |
| 2 | 土 | スパゲティケチャップ<br>発酵乳 | | スパゲティ 油 | 豚ひき肉 粉チーズ<br>発酵乳 | にんにく たまねぎ にんじん<br>グリンピース(冷) | お 茶<br>おかき | |
| 4 | 月 | 魚の味噌煮(生揚げ)<br>みそ汁<br>フルーツゼリー | ごはん | さとう じゃがいも<br>フルーツゼリー | さかな 生揚げ 豆腐<br>生わかめ 削り節 | しょうが たまねぎ えのきたけ<br>葉ねぎ | 牛 乳<br>ごませんべい | 牛 乳<br>おさつドキッ |
| 5 | 火 | ゆかりごはん<br>かぶとつくねの煮物<br>白あえ | ごはん | かたくり粉 さとう<br>すりごま(白) | 鶏ひき肉 削り節 豆腐<br>ロースハム | ゆかり粉 グリンピース(冷)<br>かぶ にんじん しめじ<br>ほうれんそう | 牛 乳<br>かりんとう | 牛 乳<br>おかき |
| 6 | 水 | マーボー豆腐<br>ばんさんすう | 麦ごはん | 油 さとう かたくり粉<br>ごま油 はるさめ(乾) | 豆腐 豚ひき肉<br>ロースハム | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり | 野菜ジュース | お 茶<br>ふんわりかぼちゃ |
| 7 | 木 | まさご揚げ<br>五目スープ | コッペパン | かたくり粉 油 | 豆腐 鶏ひき肉 ロースハム<br>しらす干し 卵 | にんじん 青ピーマン キャベツ<br>たけのこ コーン缶 チンゲンサイ | 牛 乳<br>ビスケット | りんご<br>塩せんべい |
| 8 | 金 | れんこんのごま炒め<br>白みそ汁 | ごはん | 油 さとう 白ごま ごま油<br>すりごま(白) じゃがいも | 鶏もも肉 豆腐 生わかめ<br>削り節 | れんこん にんじん さやえんどう<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ | 牛 乳<br>あられ | 牛 乳<br>クッキー |
| 9 | 土 | **長栄保育園運動会** | | 菓子詰め合わせ | | | | |
| 11 | 月 | チキンカレー<br>マカロニサラダ★ | 麦ごはん | 油 じゃがいも バター<br>マカロニ | 鶏もも肉 ツナ缶 | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん グリンピース(冷)<br>キャベツ コーン缶 きゅうり | 牛 乳<br>せんべい | お 茶<br>ラスク |
| 12 | 火 | うの花炒り<br>合わせみそ汁 | ごはん | 油 さとう | 鶏胸肉 ちくわ うの花<br>油揚げ 削り節 生わかめ | にんじん 干し椎茸<br>たまねぎ だいこん 葉ねぎ | 牛 乳<br>ごませんべい | 牛 乳<br>パイ菓子 |
| 13 | 水 | **秋の遠足** | | ソーセージ　菓子 | | | | オレンジジュース<br>りんごドーナッツ |
| 14 | 木 | ポークビーンズ<br>フレンチサラダ | レーズンロール | じゃがいも 油 さとう | 大豆(水煮) 豚もも肉<br>ロースハム | たまねぎ にんじん キャベツ<br>グリンピース(冷)<br>きゅうり コーン缶 | お 茶<br>ビスケット | 牛 乳<br>かりんとう |
| 15 | 金 | 秋野菜のうま煮<br>合わせみそ汁 | ごはん | さといも 油 さとう | 鶏もも肉 豆腐 生わかめ<br>削り節 | にんじん ごぼう れんこん しめじ<br>だいこん 干し椎茸 たまねぎ<br>グリンピース(冷) 葉ねぎ | 牛 乳<br>塩せんべい | 牛 乳<br>小麦胚芽クッキー |
| 16 | 土 | 五目うどん<br>プリン | | 干しうどん(乾) プリン | 鶏もも肉 かまぼこ 削り節 | にんじん 干し椎茸 葉ねぎ | お 茶<br>ウエハース | |
| 18 | 月 | 魚の味噌煮(生揚げ)<br>みそ汁<br>フルーツゼリー | ごはん | さとう じゃがいも<br>フルーツゼリー | さかな 生揚げ 豆腐<br>生わかめ 削り節 | しょうが たまねぎ えのきたけ<br>葉ねぎ | 牛 乳<br>ごませんべい | 牛 乳<br>おさつスナック |
| 19 | 火 | ゆかりごはん<br>かぶとつくねの煮物<br>白あえ | ごはん | かたくり粉 さとう<br>すりごま(白) | 鶏ひき肉 削り節 豆腐<br>ロースハム | ゆかり粉 グリンピース(冷)<br>かぶ にんじん しめじ<br>ほうれんそう | 牛 乳<br>かりんとう | 牛 乳<br>おかき |
| 20 | 水 | 吹き寄せごはん<br>チキンカツ<br>すまし汁 | ごはん | 糸こんにゃく 小麦粉<br>パン粉(乾) 油 ふ | 油揚げ 削り節<br>鶏ささみ 生わかめ | にんじん グリンピース(冷)<br>干し椎茸 もやし たまねぎ<br>みつば | お 茶<br>ビスケット | お 茶<br>ケーキ |
| 21 | 木 | れんこんのごま炒め<br>白みそ汁 | ごはん | 油 さとう 白ごま ごま油<br>すりごま(白) じゃがいも | 鶏もも肉 豆腐 生わかめ<br>削り節 | れんこん にんじん さやえんどう<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ | 牛 乳<br>あられ | 柿<br>塩せんべい |
| 22 | 金 | 里いもと肉の揚げ煮<br>中華スープ | ミルクロール | かたくり粉 油 さとう<br>さといも | 鶏もも肉 豆腐 | にんじん グリンピース(冷)<br>チンゲンサイ もやし | お 茶<br>ヨーグルト | 牛 乳<br>クラッカー |
| 23 | 土 | みそラーメン<br>ヨーグルト | | 中華めん(生) 油 | 焼き豚 生わかめ<br>ヨーグルト | にんじん もやし しめじ 葉ねぎ | お 茶<br>せんべい | |
| 25 | 月 | いもごはん<br>魚の竜田揚げ<br>野菜スープ | ごはん | さつもいも 黒ごま<br>かたくり粉 油 じゃがいも | さかな | しょうが もやし にんじん<br>キャベツ | お 茶<br>プリン | お 茶<br>チーズ菓子 |
| 26 | 火 | 秋野菜のうま煮<br>合わせみそ汁 | ごはん | さといも 油 さとう | 鶏もも肉 豆腐 生わかめ<br>削り節 | にんじん ごぼう れんこん しめじ<br>だいこん 干し椎茸 たまねぎ<br>グリンピース(冷) 葉ねぎ | 牛 乳<br>塩せんべい | 牛 乳<br>パイ菓子 |
| 27 | 水 | ポークビーンズ<br>フレンチサラダ | レーズンロール | じゃがいも 油 さとう | 大豆(水煮) 豚もも肉<br>ロースハム | たまねぎ にんじん キャベツ<br>グリンピース(冷)<br>きゅうり コーン缶 | お 茶<br>ビスケット | 牛 乳<br>かりんとう |
| 28 | 木 | うの花炒り<br>合わせみそ汁 | ごはん | 油 さとう | 鶏胸肉 ちくわ 油揚げ<br>削り節 生わかめ うの花 | にんじん 干し椎茸<br>たまねぎ だいこん 葉ねぎ | 牛 乳<br>あられ | 野菜ジュース<br>ホットドッグ |
| 29 | 金 | マーボー豆腐<br>ばんさんすう | 麦ごはん | 油 さとう かたくり粉<br>ごま油 はるさめ(乾) | 豆腐 豚ひき肉<br>ロースハム | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり | 牛 乳<br>クッキー | お 茶<br>クラッカー |
| 30 | 土 | スパゲティケチャップ<br>発酵乳 | | スパゲティ 油 | 豚ひき肉 粉チーズ<br>発酵乳 | にんにく たまねぎ にんじん<br>グリンピース(冷) | お 茶<br>おかき | |