

# 令和4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	木	手作りカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 ジャがいも 小麦粉 バター サラダ油 さとう	豚もも肉 スキムミルク 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	フルーツゼリー	牛乳 パイ菓子	
2	金	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁	ごはん	さとう 油	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 あられ	お茶 レアチーズ フルーツ	
3	土	スパゲティケチャップ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷)	お茶 パイ菓子		
5	月	ゆかりごはん いり豆腐 みそ汁	麦ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 干ひじき(乾) 油揚げ 生わかめ 削り節	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 だいこん 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	牛乳 のりせんべい	
6	火	けんちん汁 小松菜の納豆和え フルーツゼリー	ごはん	フルーツゼリー	豆腐 油揚げ 削り節 納豆 しらす干し 花かつお	にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ こまつな	牛乳 ウエハース	牛乳 おかき	
7	水	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう ジャがいも	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	牛乳 クッキー	
8	木	いわしのハンバーグ風 わかめスープ	コッパン	パン粉(乾) 油 白ごま	いわしすり身 卵 牛乳 干しひじき(乾) 生わかめ	しょうが 葉ねぎ キャベツ えのきたけ もやし にんじん	お茶 ヨーグルト	なし クッキー	
9	金	五目きんぴら みそ汁	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 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 塩せんべい	牛乳 パームクーヘン	
10	土	ラーメン プリン		中華めん(生) 油 ごま油 プリン	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 おかき		
12	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 ヤクルト	ごはん	さとう ジャがいも	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 発酵乳	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 塩せんべい	
13	火	ミートボールのトマト煮 ハムサラダ	ミルク ロール	パン粉(乾) ジャがいも さとう 油 サラダ油 白ごま	豚ひき肉 牛乳 卵 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ グリンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	
14	水	吹き寄せご飯 魚のごま竜田揚げ すまし汁	ごはん	糸こんにやく かたくり粉 黒ごま 油 ふ	油揚げ 削り節 さかな 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 しょうが もやし たまねぎ みつば	牛乳 ビスケット	お茶 ケーキ	
15	木	手作りカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 ジャがいも 小麦粉 バター サラダ油 さとう	豚もも肉 スキムミルク 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	牛乳 ごませんべい	牛乳 パイ菓子	
16	金	ゆかりごはん いり豆腐 みそ汁	麦ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 干ひじき(乾) 油揚げ 生わかめ 削り節	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 だいこん 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	野菜ジュース フレークバー	
17	土	スパゲティケチャップ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷)	お茶 パイ菓子		
19	月	敬老の日							
20	火	五目きんぴら みそ汁	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 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 塩せんべい	牛乳 芋せんべい	
21	水	魚フライ マカロニサラダ★	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油 マカロニ	さかな ツナ缶	もやし 赤ピーマン きゅうり	お茶 クッキー	お茶 きなこおはぎ	
22	木	そばろどんぶり 白みそ汁 チーズ	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 ジャがいも	鶏ひき肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	グリンピース(冷) たまねぎ にんじん 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 塩せんべい	
23	金	秋分の日							
24	土	ラーメン プリン		中華めん(生) 油 ごま油 プリン	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 おかき		
26	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 ヤクルト	ごはん	さとう ジャがいも フルーツゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 発酵乳	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 あられ	
27	火	揚げ肉のインド煮 ツナサラダ	コッパン	かたくり粉 油 ジャがいも さとう サラダ油	鶏胸肉 大豆(水煮) ツナ缶	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	お茶 おかき	牛乳 パームクーヘン	
28	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 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	ジョア	野菜ジュース 大学いも	
29	木	ミートボールのトマト煮 ハムサラダ	ミルク ロール	パン粉(乾) ジャがいも さとう 油 サラダ油 白ごま	豚ひき肉 牛乳 卵 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ グリンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛乳 クッキー	牛乳 ハッピーターン	
30	金	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう ジャがいも	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 ヨーグルト	牛乳 クッキー	