

令和4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	土	ミートソース スパゲッティ ヨーグルト		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お 茶 おかき	
3	月	魚の味噌煮(生揚げ) すまし汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 生揚げ ちくわ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん みつば	牛 乳 ごませんべい	りんご 塩せんべい
4	火	ポークビーンズ フレンチサラダ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース(冷) きゅうり コーン缶	お 茶 ビスケット	牛 乳 かりんとう
5	水	秋野菜のうま煮 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 削り節	にんじん ごぼう れんこん しめじ だいこん 干し椎茸 たまねぎ グリンピース(冷) 葉ねぎ	野菜ジュース	ヨーグルト
6	木	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 小麦粉 マカロニ	鶏もも肉 スキムミルク 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	牛 乳 コーンフレーク	お 茶 ラスク
7	金	まさご揚げ 五目スープ	コッペパン	かたくり粉 油	豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 卵 ロースハム	にんじん 青ピーマン キャベツ たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ	お 茶 スティックチーズ	牛 乳 せんべい
8	土	長栄保育園運動会		菓 子				
10	月	スポーツの日						
11	火	うの花炒り 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん	牛 乳 あられ	牛 乳 クッキー
12	水	秋の遠足		菓 子				
13	木	里いもと肉の揚げ煮 中華スープ	ミルク ロール	かたくり粉 油 さといも さとう	鶏もも肉 ウィンナー 豆腐	にんじん グリンピース(冷) チンゲンサイ もやし	牛 乳 クラッカー	牛 乳 塩せんべい
14	金	れんこんのごま炒め 白みそ汁	ごはん	油 さとう 白ごま すりごま(白) ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	れんこん にんじん たまねぎ グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 ビスケット
15	土	五目うどん 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 ウエハース	
17	月	まさご揚げ 五目スープ	コッペパン	かたくり粉 油	豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 卵 ロースハム	にんじん 青ピーマン キャベツ たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ	お 茶 スティックチーズ	牛 乳 パイ菓子
18	火	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 クッキー	牛 乳 ごませんべい
19	水	カレーチャーハン チキンカツ わかめスープ	ごはん	油 小麦粉 パン粉(乾) 白ごま	豚ひき肉 鶏ささ身 生わかめ	たまねぎ にんじん もやし グリンピース(冷)	お 茶 ビスケット	お 茶 ケーキ
20	木	うの花炒り 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん	牛 乳 あられ	柿 ビスケット
21	金	秋野菜のうま煮 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 削り節	にんじん ごぼう れんこん しめじ だいこん 干し椎茸 たまねぎ グリンピース(冷) 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 クッキー
22	土	みそラーメン 発酵乳		中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ 発酵乳	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お 茶 ウエハース	
24	月	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 小麦粉 マカロニ	鶏もも肉 スキムミルク 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	牛 乳 ぼんせんべい	お 茶 ラスク
25	火	れんこんのごま炒め コンソメスープ	ごはん	油 さとう 白ごま すりごま(白) ごま油	鶏もも肉 ウィンナー	れんこん にんじん キャベツ グリンピース(冷) たまねぎ コーン缶	牛 乳 あられ	野菜ジュース ホットドッグ
26	水	ポークビーンズ フレンチサラダ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース(冷) きゅうり コーン缶	お 茶 ビスケット	牛 乳 かりんとう
27	木	いもご飯 魚の竜田揚げ 野菜スープ	ごはん	さつまいも 黒ごま かたくり粉 油	さかな	しょうが もやし にんじん キャベツ ブロッコリー	お 茶 プリン	お 茶 おかき
28	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 卵ボーロ	牛 乳 ごませんべい
29	土	ミートソース スパゲッティ ヨーグルト		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	おかき	
31	月	魚の味噌煮(生揚げ) すまし汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 生揚げ かまぼこ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん みつば	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 ふかしいも