

令和4年11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	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め	ミルク ロール	マーマレード(低糖度) 油	ベーコン 豚もも肉	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく	牛 乳 ごませんべい	いちごヨーグルト ビスケット
2	水	魚のごま竜田揚げ 春雨スープ	コッパン	かたくり粉 白ごま 油 はるさめ(乾)	さかな ロースハム	しょうが もやし にんじん はくさい 葉ねぎ	お 茶 プリン	牛 乳 チーズあられ
3	木	祝 日 文化の日						
4	金	ゆかりごはん いり豆腐 かぼちゃのみそ汁	ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 干ひじき(乾) 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 しめじ かぼちゃ 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ビスコ
5	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お 茶 おかし	
7	月	煮魚(大根) 白みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう じゃがいも フルーツゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 のり巻きせんべい
8	火	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ	コッパン	油 さとう サラダ油	鶏もも肉 大豆(水煮) ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン缶	お 茶 あられ	牛 乳 パイ菓子
9	水	彩り混ぜごはん 鶏のから揚げ すまし汁	ごはん	ごま油 油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 ちくわ 削り節	こまつな コーン缶 しょうが キャベツ たまねぎ にんじん みつば	牛 乳 ぼんせんべい	お 茶 ケーキ
10	木	カレー肉じゃが 合わせみそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく さとう 油	豚もも肉 削り節 豆腐 生わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) まいたけ 葉ねぎ	牛 乳 おかし	牛 乳 ミルクポーロ
11	金	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め	ミルク ロール	マーマレード(低糖度) 油	ベーコン 豚もも肉	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく	牛 乳 ごませんべい	お 茶 マカロニ安倍川
12	土	こぎつねうどん ヨーグルト		干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節 ヨーグルト	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お 茶 パイ菓子	
14	月	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干	ごはん	さつまいも 板こんにやく さとう	鶏もも肉 削り節 豆腐 生わかめ 味付け煮干	にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 カステラ
15	火	魚のごま竜田揚げ 春雨スープ	コッパン	かたくり粉 白ごま 油 はるさめ(乾)	さかな ロースハム	しょうが もやし にんじん はくさい 葉ねぎ	お 茶 プリン	牛 乳 あられ
16	水	なめしごはん みそ煮おでん ツナあえ	ごはん	さといも 板こんにやく さとう ごま油 すりごま(白)	生揚げ ちくわ 削り節 ツナ缶	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 クッキー
17	木	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ	コッパン	油 さとう サラダ油	鶏もも肉 大豆(水煮) ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン缶	お 茶 チーズ菓子	牛 乳 まがりせんべい
18	金	カレー肉じゃが 合わせみそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく さとう 油	豚もも肉 削り節 豆腐 生わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) まいたけ 葉ねぎ	牛 乳 おかし	牛 乳 ビスケット
19	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お 茶 おかし	
21	月	ゆかりごはん いり豆腐 かぼちゃのみそ汁	ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 干ひじき(乾) 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 しめじ かぼちゃ 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 かりんとう
22	火	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ	ロールパン	スパゲティ 油 じゃがいも	豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷) キャベツ パセリ コーン缶	牛 乳 クッキー	野菜ジュース 鬼まんじゅう
23	水	祝 日 勤労感謝の日						
24	木	れんこんと大葉のつくね わかめスープ	レーズン ロール	かたくり粉 パン粉(乾) 油 白ごま	鶏ひき肉 豆腐 生わかめ	れんこん 大葉 キャベツ えのきたけ もやし にんじん	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 パイ菓子
25	金	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干	ごはん	さつまいも 板こんにやく さとう	鶏もも肉 削り節 豆腐 生わかめ 味付け煮干	にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 カステラ
26	土	こぎつねうどん ヨーグルト		干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節 ヨーグルト	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お 茶 パイ菓子	
28	月	煮魚(大根) 白みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう じゃがいも フルーツゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 ラスク
29	火	きのこカレー マカロニサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	豚もも肉 ツナ缶	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 きゅうり	牛 乳 ビスケット	柿 塩せんべい
30	水	魚の甘酢あんかけ 玉米湯(ユイター)	ミルク ロール	小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 牛乳	赤ピーマン たまねぎ たけのこ缶 しめじ さやいんげん 根深ねぎ クリームコーン缶 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 ごませんべい