

令和5年9月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

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	金	豚肉のしょうが炒めのつべい汁	ごはん	さとう 油 さといも かたくり粉	豚もも肉 油揚げ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 ほうれんそう だいこん	牛乳 あられ	なし クッキー	
2	土	スパゲティケチャップ 野菜ジュース		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) 野菜ジュース	お茶 パイ菓子		
4	月	魚フライ 野菜スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油 じゃがいも	さかな	もやし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	牛乳 パイ菓子	牛乳 かりんとう	
5	火	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	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 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	お茶 フレークバー	
6	水	チキンサンド ミネストローネ ヨーグルト	食パン	さとう 油 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん セロリー トマト たまねぎ パセリ	お茶 ぼんせんべい	牛乳 ごませんべい	
7	木	そばろどんぶり 白みそ汁 味付け煮干	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 煮干し 味付け煮干	グリーンピース(冷) たまねぎ にんじん 葉ねぎ えのきたけ	牛乳 コーンフレーク	お茶 きなこおはぎ	
8	金	野菜の炊き合わせ 納豆あえ チーズ	ごはん	油 さといも 板こんにやく さとう	鶏もも肉 揚げ半 削り節 納豆 花かつお チーズ	にんじん ごぼう グリンピース(冷) 干し椎茸 ほうれんそう もやし	お茶 ウエハース	牛乳 せんべい	
9	土	ラーメン 野菜ジュース		中華めん(生) 油 ごま油	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ 野菜ジュース	お茶 おかき		
11	月	ゆかりごはん いり豆腐 酢の物	ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 干ひじき(乾) 生わかめ 削り節	ゆかり粉 たまねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸 キャベツ みかん缶	牛乳 チーズ菓子	牛乳 パイ菓子	
12	火	鶏肉とキャベツのスープ煮 マカロニサラダ★	ロールパン	油 じゃがいも マカロニ	鶏もも肉 ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり	フルーツゼリー	牛乳 ラスク	
13	水	手巻きちらし 魚のカレー揚げ すまし汁	ごはん	さとう 小麦粉 油 ふ	鶏もも肉 油揚げ 焼きのり さかな 生わかめ 削り節	にんじん かんぴょう(乾) 干し椎茸 さやいんげん もやし たまねぎ みつば	お茶 のり巻きせんべい	お茶 ケーキ	
14	木	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 削り節	しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ	お茶 ビスケット	発酵乳 せんべい	
15	金	じゃがいもきんぴら 合わせみそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ しめじ	お茶 塩せんべい	牛乳 せんべい	
16	土	スパゲティケチャップ 野菜ジュース		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) 野菜ジュース	お茶 パイ菓子		
18	月	敬老の日							
19	火	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	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 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	野菜ジュース ごまポテト	
20	水	野菜の炊き合わせ 納豆あえ チーズ	ごはん	油 さといも 板こんにやく さとう	鶏もも肉 揚げ半 削り節 納豆 花かつお チーズ	にんじん ごぼう グリンピース(冷) 干し椎茸 ほうれんそう もやし	お茶 クッキー	牛乳 パウムクーヘン	
21	木	魚フライ 野菜スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油 じゃがいも	さかな	もやし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい	
22	金	そばろどんぶり 白みそ汁 味付け煮干	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 煮干し 味付け煮干	グリーンピース(冷) たまねぎ にんじん 葉ねぎ えのきたけ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ごませんべい	
23	土	秋分の日							
25	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 削り節	しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ	お茶 ビスケット	牛乳 カステラ	
26	火	手作りカレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	豚もも肉 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 かりんとう	
27	水	肉団子の甘酢あんかけ 白菜スープ ヤクルト	ロールパン	ごま油 かたくり粉 さとう 白ごま	豚ひき肉 ロースハム ヤクルト	葉ねぎ たまねぎ 赤ピーマン たけのこ さやえんどう 干し椎茸 はくさい もやし にんじん コーン缶	お茶 ぼんせんべい	お茶 ラップおにぎり	
28	木	じゃがいもきんぴら 合わせみそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ しめじ	お茶 塩せんべい	牛乳 あんまき	
29	金	鶏肉とキャベツのスープ煮 マカロニサラダ★	ロールパン	油 じゃがいも マカロニ	鶏もも肉 ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり	フルーツゼリー	発酵乳 ビスケット	
30	土	長栄保育園運動会							