

令和5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)	
2	月	煮魚(大根) みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー	
3	火	ホワイトシチュー フレンチサラダ	ロールパン	じゃがいも 油 さとう バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース(冷) キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン コーン缶	お茶 クッキー	牛乳 みりん揚げ	
4	水	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	お茶 ぼんせんべい	牛乳 せんべい	
5	木	うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干	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 味付け煮干	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん みつば	牛乳 あられ	牛乳 コーンフレーク	
6	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 煮干し	れんこん にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛乳 チーズ菓子	
7	土	みそラーメン 野菜ジュース		中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 ウエハース		
9	月	スポーツの日							
10	火	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 グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵ボーロ	
11	水	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 ロースハム 豆腐	にんじん さやいんげん チンゲンサイ もやし	牛乳 ウエハース	牛乳 塩せんべい	
12	木	秋の遠足						野菜ジュース りんごドーナッツ	
13	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 煮干し	れんこん にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 クッキー	
14	土	ミートソーススパゲティ 野菜ジュース		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 グリーンピース(冷)	お茶 おかし		
16	月	煮魚(大根) みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	りんご ビスケット	
17	火	チキンカレー コーンサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも パター 小麦粉	鶏もも肉 干しわかめ ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 塩せんべい	
18	水	吹き寄せごはん 鶏のから揚げ すまし汁	ごはん	糸こんにゃく 油 かたくり粉 ふ	油揚げ 削り節 鶏もも肉 生わかめ	にんじん グリーンピース(冷) 干し椎茸 しょうが もやし みつば たまねぎ えのきたけ	牛乳 かりんとう	お茶 ケーキ	
19	木	ポトフ ツナときのこの炒り卵	食パン	じゃがいも 油	ウィンナー 卵 ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶 しめじ ほうれんそう	お茶 ラスク	牛乳 のり巻きせんべい	
20	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	お茶 せんべい	牛乳 塩せんべい	
21	土	みそラーメン 野菜ジュース		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		
23	月	うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干	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 味付け煮干	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん みつば	牛乳 あられ	オレンジジュース ホットドッグ	
24	火	ホワイトシチュー フレンチサラダ	ロールパン	じゃがいも 油 さとう バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース(冷) キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン コーン缶	お茶 卵ボーロ	牛乳 塩せんべい	
25	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 グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 パイ菓子	
26	木	チキンカレー コーンサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも パター 小麦粉	鶏もも肉 干しわかめ ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛乳 コーンフレーク	キャロットジュース ふんわりかぼちゃ	
27	金	まさご揚げ 五目スープ	ロールパン	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 たまねぎ たけのこ コーン缶 チンゲンサイ	牛乳 パイ菓子	牛乳 クッキー	
28	土	ミートソーススパゲティ 野菜ジュース		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 グリーンピース(冷)	お茶 おかし		
30	月	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 グリーンピース(冷) コーン缶	お茶 チーズ菓子	発酵乳 レーズンクッキー	
31	火	ポトフ ツナときのこの炒り卵	食パン	じゃがいも 油	ウィンナー 卵 ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶 しめじ ほうれんそう	お茶 バウムクーヘン	牛乳 のり巻きせんべい	