

# 令和6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	火	パンPKシンチュー ブレンチサラダ	ロールパン	油 バター 小麦粉 さとう	鶏もも肉 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ 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	牛乳 アスパラガスビスケット	お茶 みりん揚げ
2	水	豚肉のケチャップ味 白菜スープ	ごはん	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 ロースハム	たまねぎ 青ピーマン しめじ はくさい にんじん こまつな コーン缶	フルーツゼリー	野菜ジュース りんごドーナッツ
3	木	ポトフ マカロニサラダ★	食パン	じゃがいも マカロニ 油	ウィンナー ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 赤ピーマン きゅうり	お茶 満月ぼん	牛乳 おにぎりせんべい
4	金	れんこんのごま炒め 白みそ汁	ごはん	油 さとう 白ごま じゃがいも すりごま(白) ごま油	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 ハッピーターン	牛乳 かりんとう
5	土	長栄保育園運動会						
7	月	煮魚 合わせみそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 板こんにゃく フルーツゼリー	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛乳 カルシウム せんべい	牛乳 ビスコ
8	火	なめしごはん 関東煮 にんじんしりしり	ごはん	板こんにゃく さとう 白ごま 油	揚げはん ちくわ 生揚げ だしこんぶ 卵 ツナ缶	だいこん にんじん	お茶 ばりんこ	牛乳 カナッペ(ジャム)
9	水	チキンカレー コーンサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも バター 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 グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 こまつな	牛乳 ミレービスケット	お茶 ふるさとぼん菓子
10	木	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 花三色	牛乳 ハーベスト
11	金	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 ほうれんそう	牛乳 きなこ餅	牛乳(100)・りんご スナックさやえんどう
12	土	みそラーメン ヨーグルト		中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 クッキー	
14	月	スポーツの日						
15	火	豚肉のケチャップ味 白菜スープ	ごはん	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 ロースハム	たまねぎ 青ピーマン しめじ はくさい にんじん こまつな コーン缶	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 きな粉揚げパン
16	水	れんこんのごま炒め 白みそ汁	ごはん	油 さとう 白ごま じゃがいも すりごま(白) ごま油	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 ルヴァンプライム	牛乳 雪の宿
17	木	里芋と肉の揚げ煮 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 もやし チンゲンサイ	お茶 田舎花あられ	牛乳 まがりせんべい
18	金	肉じゃが みそ汁 チーズ	ごはん	じゃがいも 油 糸こんにゃく さとう	豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう グリーンピース(冷) えのきたけ	お茶 かりんとう	牛乳 たべっ子どうぶつ
19	土	こぎつねうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 パイ菓子	
21	月	煮魚 合わせみそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 板こんにゃく フルーツゼリー	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 チョイス
22	火	豆腐の中華煮 ばんさんすう	ごはん	油 かたくり粉 ごま油 はるさめ さとう	豆腐 豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが はくさい こまつな しめじ もやし みかん缶 きゅうり にんじん	牛乳 満月ぼん	牛乳 きなこ餅
23	水	手巻きちらし 白身魚の天ぷら 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 白身魚 卵 生わかめ 削り節	にんじん かんひょう(乾) 干し椎 茸 さやいんげん もやし たまねぎ えのきたけ みつば	牛乳 カルシウム せんべい(ごま)	お茶 ケーキ
24	木	ポトフ マカロニサラダ★	食パン	じゃがいも マカロニ 油	ウィンナー ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 赤ピーマン きゅうり	お茶 花三色	牛乳 みりん揚げ
25	金	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 ほうれんそう	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 おさつスナック
26	土	みそラーメン ヨーグルト		中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 クッキー	
28	月	なめしごはん 関東煮 にんじんしりしり	ごはん	板こんにゃく さとう 白ごま 油	揚げはん ちくわ 生揚げ だしこんぶ 卵 ツナ缶	だいこん にんじん	お茶 ばりんこ	牛乳 カナッペ (クリームチーズ)
29	火	パンPKシンチュー ブレンチサラダ	ロールパン	油 バター 小麦粉 さとう	鶏もも肉 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ 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	牛乳 ビスケット	お茶 ぼかうけ(青のり)
30	水	肉じゃが みそ汁 チーズ	ごはん	じゃがいも 油 糸こんにゃく さとう	豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう グリーンピース(冷) えのきたけ	お茶 かりんとう	牛乳 シスコーン
31	木	いもご飯 魚の竜田揚げ 野菜スープ・味付け煮干	ごはん	さつまいも 黒ごま かたくり粉 油	さかな 味付け煮干	しょうが もやし にんじん キャベツ ブロッコリー	お茶 ミレービスケット	牛乳 おにぎりせんべい