

令和7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	水	肉じゃが みそ汁 チーズ	ごはん	じゃがいも 油 糸こんにやく 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 カルシウムせんべい	牛乳 みりん揚	
2	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 さといも さとう	鶏もも肉 ロースハム 豆腐	にんじん グリンピース(冷) もやし チンゲンサイ	牛乳 たべっこBABY	お茶 源氏パイ	
3	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	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 煮干し 油揚げ	れんこん にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) はくさい	牛乳 エマチーズクラッカー	牛乳 ぼたぼた焼き	
4	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 たべっこBABY	/	
6	月	煮魚 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう	さかな 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん キャベツ えのきたけ	牛乳 白い風船	牛乳 シスコーン	
7	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 ベーコン	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 野菜かりんとう	牛乳(100) りんご ルヴァンプライム	
8	水	ポトフ マカロニサラダ★	食パン	じゃがいも マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 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 きなこ餅	お茶 きつねおにぎり	
9	木	うの花炒り 合わせみそ汁 チーズ	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 チーズ	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	お茶 満月ボン	牛乳 しるこサンド	
10	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 エマシガービスケット	牛乳 雪の宿	
11	土	長栄保育園運動会							
13	月	スポーツの日							
14	火	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干	ごはん	さといも 糸こんにやく さとう	鶏もも肉 削り節 油揚げ 味付け煮干	にんじん れんこん 干し椎茸 グリーンピース(冷) こまつな たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 田舎花あられ	牛乳 アスパラガスビスケット	
15	水	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	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 煮干し 油揚げ	れんこん にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) はくさい	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 ぼかうけ(青のり)	
16	木	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 マヨネーズ	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) こまつな キャベツ コーン缶	牛乳 しるこサンドクラッカー	お茶 チーズおかき	
17	金	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 さといも さとう	鶏もも肉 ロースハム 豆腐	にんじん グリンピース(冷) チンゲンサイ もやし	牛乳 ばりんこ	お茶 クリームラスク	
18	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 田舎花あられ	/	
20	月	肉じゃが みそ汁 チーズ	ごはん	じゃがいも 油 糸こんにやく 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 チーズあられ	牛乳 ミレービスケット	
21	火	いもごはん 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	牛乳 ルヴァンプライム	牛乳 ふるさとボン菓子	
22	水	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(乾) 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 にんじん こまつな しめじ もやし みかん缶 きゅうり	牛乳 白い風船	牛乳 かぼちゃや蒸しパン	
23	木	うの花炒り 合わせみそ汁 チーズ	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 チーズ	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	お茶 カルシウムせんべい (ごま)	牛乳 シスコーン	
24	金	パンプキンシチュー フレンチサラダ	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 花三色	お茶 ビスコ	
25	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 ルヴァンプライム	/	
27	月	煮魚 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう	さかな 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん キャベツ えのきたけ	牛乳 田舎花あられ	牛乳 ハーベスト	
28	火	ポトフ マカロニサラダ★	食パン	じゃがいも マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 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 マリー	牛乳 きなこ餅	
29	水	吹き寄せご飯 チキンみそカツ すまし汁	ごはん	糸こんにやく 小麦粉 パン粉 油 さとう すりごま(白) ふ	油揚げ 削り節 鶏胸肉 生わかめ	にんじん グリンピース(冷) もやし たまねぎ 干し椎茸 えのきたけ みつば	お茶 野菜かりんとう	お茶 ビレーネ	
30	木	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干	ごはん	さといも 糸こんにやく さとう	鶏もも肉 削り節 油揚げ 味付け煮干	にんじん れんこん 干し椎茸 グリーンピース(冷) こまつな たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 エマチーズクラッカー	牛乳 ハッピーターン	
31	金	秋のおにぎり遠足						野菜ジュース りんごドーナッツ	