

令和2年9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	鶏肉の照り煮 中華コーンスープ	食パン	さとう かたくり粉	鶏もも肉 卵	プロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 レアチーズフルーツ
2	水	ゆかりごはん いり豆腐 キャベツのスープ煮	麦ごはん	さとう 油	豆腐 まぼこ ウィンナー 干ひじき 卵	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほれんそう 干し椎茸 キャベツ えのきだけ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ごませんべい
3	木	野菜の炊き合わせ しらす入り納豆あえ	ごはん	さといも 板こんにゃく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 しらす干し 納豆 花かつお	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 サやいんげん ほれんそう もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー
4	金	そぼろどんぶり 鶏肉と野菜のカレースープ煮	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じやがいも	鶏ひき肉 卵 鶏もも肉	グリンピース(冷) にんじん たまねぎ しめじ バセリ	お茶 せんべい	ヨーグルト せんべい
5	土	焼きそば ヨーグルト		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ビーマン	お茶 せんべい	
7	月	煮魚 白みそ汁	ごはん	さとう じやがいも 板こんにゃく	さかな 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ 葉ねぎ えのきだけ	牛乳 クッキー	牛乳 みりん揚げ
8	火	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ★	ミルク ロール	パン粉(乾) じやがいも さとう 油 マカロニ	豚ひき肉 牛乳 卵 ツナ缶	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 キゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 フレークバー
9	水	カレーライス フレンチサラダ	麦ごはん	油 じやがいも 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 キゅうり コーン缶	お茶 おかき	牛乳 バームクーヘン
10	木	五目きんぴら みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん サヤいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 小麦胚芽クッキー	牛乳 せんべい
11	金	鮭の豆乳スープ煮 ハムサラダ	レーズン ロール	じやがいも 油 さとう 白ごま	鮭(皮なし) ロースハム 豆乳	プロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン缶 バセリ	お茶 せんべい	ぶどう ウエハース
12	土	インディアンスパゲティ プリン		スパゲティ 油 プリン	合ひびき肉	にんじん 青ビーマン しめじ たまねぎ にんにく しょうが	お茶 せんべい	
14	月	いわしのハンバーグ風 春雨スープ	コッペパン	パン粉(乾) 油 はるさめ(乾)	いわしすり身 卵 牛乳 干ひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ キャベツ にんじん はくさい サヤえんどう	牛乳 ほんせんべい	牛乳 おさつスナック
15	火	そぼろどんぶり 鶏肉と野菜のカレースープ煮	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じやがいも	鶏ひき肉 卵 鶏もも肉	グリンピース(冷) にんじん たまねぎ しめじ バセリ	お茶 カルシウムせんべい	ヨーグルト せんべい
16	水	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁	ごはん	さとう 油	豚もも肉 生わかめ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ たいこん 葉ねぎ	お茶 おかき	牛乳 チーズ菓子
17	木	インディアンライス 鶏のごま揚げ わかめスープ	ごはん	油 ごま油 かたくり粉 白ごま	豚ひき肉 鶏もも肉 卵 豆腐 生わかめ	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース(冷) キャベツ にんにく もやし	牛乳 ビスケット	お茶 ケーキ
18	金	鶏肉の照り煮 中華コーンスープ	食パン	さとう かたくり粉	鶏もも肉 卵	プロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
19	土	焼きそば ヨーグルト		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ビーマン	お茶 せんべい	
21	月	祝日 敬老の日						
22	火	祝日 秋分の日						
23	水	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ★	ミルク ロール	パン粉(乾) じやがいも さとう 油 マカロニ	豚ひき肉 牛乳 卵 ツナ缶	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 キゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦胚芽クッキー
24	木	ゆかりごはん いり豆腐 キャベツのスープ煮	麦ごはん	さとう 油	豆腐 まぼこ ウィンナー 干ひじき 卵	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほれんそう 干し椎茸 キャベツ えのきだけ	野菜ジュース	牛乳 ごませんべい
25	金	鮭の豆乳スープ煮 ハムサラダ	レーズン ロール	じやがいも 油 さとう 白ごま	鮭(皮なし) ロースハム 豆乳	プロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン缶 バセリ	お茶 クッキー	ぶどう ウエハース
26	土	インディアンスパゲティ プリン		スパゲティ 油 プリン	合ひびき肉	にんじん 青ビーマン しめじ たまねぎ にんにく しょうが	お茶 せんべい	
28	月	五目きんぴら みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん サヤいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
29	火	野菜の炊き合わせ しらす入り納豆あえ	ごはん	さといも 板こんにゃく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 しらす干し 納豆 花かつお	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 サヤいんげん ほれんそう もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー
30	水	なめしごはん コロッケ 豚汁	ごはん	ボテコロッケ(冷) 油 板こんにゃく	豚もも肉 油揚げ 豆腐 削り節	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	オレンジジュース	お茶 きなこおはぎ