

令和3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	水	カレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 ジャがいも パター さとう 白ごま	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん グリンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 パイ菓子
2	木	切り干し大根の煮付け みそ汁 味付け煮干	ご は ん	さとう 油 ジャがいも	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ 味付け煮干	切り干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 クッキー
3	金	鶏肉と野菜のカレースープ煮 マカロニサラダ★	レーズン ロール	じゃがいも マカロニ	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん しめじ パセリ 赤ピーマン きゅうり	お 茶 クラッカー	牛 乳 かりんとう
4	土	香り焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 発酵乳	しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ にら たまねぎ 赤ピーマン	お 茶 パイ菓子	
6	月	煮 魚(ごぼう) 白みそ汁 フルーツゼリー	ご は ん	さとう じゃがいも フルーツゼリー	さかな 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ ごぼう	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 な し
7	火	揚げ肉のインド煮 ツナサラダ	コッペンパン	かたくり粉 油 ジャがいも さとう	鶏胸肉 大豆(水煮) ツナ缶	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	お 茶 おかき	牛 乳 おさつスナック
8	水	そばろどんぶり 白みそ汁 チーズ	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	たまねぎ えのきたけ グリンピース(冷) 葉ねぎ	お 茶 フルーツゼリー	牛 乳 ごませんべい
9	木	野菜の炊き合わせ 小松菜の納豆和え ヨーグルト	ご は ん	さといも 板こんにやく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 しらす干し 納豆 干しひじき 花かつお ヨーグルト	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん こまつな	牛 乳 ウエハース	牛 乳 おかき
10	金	ゆかりごはん いり豆腐 みそ汁	麦ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 削り節 干しひじき 生わかめ	ゆかり粉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう 干し椎茸 だいこん	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 フレークバー
11	土	ラーメン プリン		中華めん(生) 油 ごま油 プリン	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お 茶 せんべい	
13	月	五目きんぴら みそ汁	ご は ん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 バウムクーヘン
14	火	鶏肉と野菜のカレースープ煮 マカロニサラダ★	レーズン ロール	じゃがいも マカロニ	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん しめじ パセリ 赤ピーマン きゅうり	お 茶 クラッカー	フローズン ヨーグルト
15	水	混ぜごはん 魚のごま竜田揚げ すまし汁	ご は ん	糸こんにやく さとう かたくり粉 白ごま 油 ふ	鶏もも肉 油揚げ さかな 生わかめ 削り節	にんじん 干し椎茸 しょうが みつば グリンピース(冷) もやし たまねぎ	牛 乳 ビスケット	お 茶 ケーキ
16	木	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ミルク ロール	パン粉(乾) じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 牛乳 卵	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース(冷) キャベツ ほうれんそう コーン缶	牛 乳 クッキー	牛 乳 かりんとう
17	金	そばろどんぶり 白みそ汁 チーズ	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	たまねぎ えのきたけ グリンピース(冷) 葉ねぎ	お 茶 フルーツゼリー	牛 乳 ごませんべい
18	土	香り焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 発酵乳	しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ にら たまねぎ 赤ピーマン	お 茶 パイ菓子	
20	月	敬老の日						
21	火	いわしのハンバーグ風 わかめスープ	コッペンパン	パン粉(乾) 油 白ごま	いわしすり身 卵 牛乳 干しひじき 生わかめ	しょうが 葉ねぎ キャベツ えのきたけ もやし にんじん	お 茶 ヨーグルト	お 茶 きなこおはぎ
22	水	野菜の炊き合わせ 小松菜の納豆和え ヨーグルト	ご は ん	さといも 板こんにやく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 しらす干し 納豆 干しひじき 花かつお ヨーグルト	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん こまつな	牛 乳 ウエハース	牛 乳 おかき
23	木	秋分の日						
24	金	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 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ	牛 乳 あられ	お 茶 レアチーズ フルーツ
25	土	ラーメン プリン		中華めん(生) 油 ごま油 プリン	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お 茶 せんべい	
27	月	煮 魚(ごぼう) 白みそ汁 フルーツゼリー	ご は ん	さとう じゃがいも フルーツゼリー	さかな 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ ごぼう	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 大学いも
28	火	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ミルク ロール	パン粉(乾) じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 牛乳 卵	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース(冷) キャベツ ほうれんそう コーン缶	牛 乳 クッキー	牛 乳 かりんとう
29	水	カレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 ジャがいも パター さとう 白ごま	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん グリンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛 乳 ごませんべい	ヨーグルト
30	木	切り干し大根の煮付け みそ汁 味付け煮干	ご は ん	さとう 油 ジャがいも	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ 味付け煮干	切り干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 クッキー