

令和3年11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	
				熟と力になるもの	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	月	大根と肉の煮物 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 豆腐 油揚げ 削り節 生わかめ	だいこん にんじん しめじ 葉ねぎ グリンピース(冷) えのきたけ	牛 乳 クッキー	野菜ジュース 鬼まんじゅう
2	火	れんこんと大葉のつくね わかめスープ	レーズン ロール	かたくり粉 パン粉(乾) 油 白ごま	鶏ひき肉 豆腐 生わかめ	れんこん 大葉 キャベツ もやし にんじん えのきたけ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 パイ菓子
3	水	祝 日 文化の日						
4	木	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干(幼児のみ)	ごはん	さといも 板こんにやく さとう	高野豆腐 豆腐 削り節 生わかめ 鶏もも肉 味付け煮干	にんじん れんこん だいこん 葉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 カステラ
5	金	チキンピーンズ フレンチサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース(冷) コーン缶	お 茶 あられ	牛 乳 せんべい
6	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お 茶 せんべい	
8	月	煮 魚 (大根) 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 生わかめ 豆腐 削り節	しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 おさつスナック	牛 乳 のり巻きせんべい
9	火	ポトフ 肉のマーマレード炒め	ミルク ロール	じゃがいも 油 マーマレード(低糖度)	ウィンナー 豚もも肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	牛 乳 ごませんべい	いちごヨーグルト ビスケット
10	水	カレーチャーハン 鶏のから揚げ コンソメスープ	ごはん	油 じゃがいも かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ しょうが コーン缶 パセリ	お 茶 ぼんせんべい	キャロットジュース ケーキ
11	木	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ	ごはん	油 かたくり粉 ごま油 すりごま(白) さとう	豆腐 豚もも肉 チーズ ロースハム 生わかめ	にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	お 茶 クッキー	牛 乳 お か き
12	金	五目きんぴら すまし汁	ごはん	ふ 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	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 塩せんべい
13	土	五目うどん ヨーグルト		干しうどん(乾)	鶏もも肉 かまぼこ 削り節 ヨーグルト	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お 茶 ビスケット	
15	月	魚のカレー揚げ 春雨スープ	コッペパン	小麦粉 油 はるさめ(乾)	さかな ロースハム	もやし にんじん はくさい さやえんどう	お 茶 プリン	牛 乳 あられ
16	火	大根と肉の煮物 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 豆腐 油揚げ 削り節 生わかめ	だいこん にんじん しめじ 葉ねぎ グリンピース(冷) えのきたけ	牛 乳 クッキー	柿 塩せんべい
17	水	きのこカレー マカロニサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも バター マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ごませんべい
18	木	なめしごはん みそ煮おでん ツナあえ	ごはん	さといも 板こんにやく さとう ごま油 すりごま(白)	生揚げ ちくわ 削り節 ツナ缶	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 クッキー
19	金	新じゃがのそぼろ煮 みそ汁	ごはん	じゃがいも さとう 油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ グリンピース(冷) しめじ	牛 乳 おかき	牛 乳 おかき
20	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お 茶 せんべい	
22	月	ゆかりごはん いり豆腐 かぼちゃのみそ汁	ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 干しひじき	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 かぼちゃ 葉ねぎ しめじ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 かりんとう
23	火	祝 日 勤労感謝の日						
24	水	ポトフ 肉のマーマレード炒め	ミルク ロール	じゃがいも 油 マーマレード(低糖度)	ウィンナー 豚もも肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 クッキー
25	木	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干(幼児)	ごはん	さといも 板こんにやく さとう	高野豆腐 豆腐 削り節 生わかめ 鶏もも肉 味付け煮干	にんじん れんこん だいこん 葉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ	お 茶 ヨーグルト	りんご 塩せんべい
26	金	チキンピーンズ フレンチサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	お 茶 あられ	牛 乳 しるこサンド
27	土	五目うどん ヨーグルト		干しうどん(乾)	鶏もも肉 かまぼこ 削り節 ヨーグルト	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お 茶 ビスケット	
29	月	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ	ごはん	油 かたくり粉 ごま油 すりごま(白) さとう	豆腐 豚もも肉 チーズ ロースハム 生わかめ	にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	お 茶 クッキー	牛 乳 チーズ菓子
30	火	五目きんぴら すまし汁	ごはん	ふ 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	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 塩せんべい