

令和5年9月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

| 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 | 金 | 豚肉のしおが炒めのつべい汁 | ごはん | さとう 油 さといも かたくり粉 | 豚もも肉 油揚げ 削り節 | しおが たまねぎ にんじん 干し椎茸 ほうれんそう だいこん | 牛乳 あられ | なし クッキー |
| 2 | 土 | スパゲティケチャップ野菜ジュース | | スパゲティ 油 | 豚ひき肉 粉チーズ | にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) 野菜ジュース | お茶 パイ菓子 | |
| 4 | 月 | 魚フライ 野菜スープ | レーズン ロール | 小麦粉 パン粉(乾) 油 じやがいも | さかな | もやし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ | 牛乳 パイ菓子 | 牛乳 かりんとう |
| 5 | 火 | 切干大根の煮付け みそ汁 | ごはん | 油 さとう | 鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ | 切干だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ | 牛乳 ごませんべい | お茶 フレークバー |
| 6 | 水 | チキンサンド ミネストローネ ヨーグルト | 食パン | さとう 油 じやがいも | 鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト | キャベツ にんじん セロリー トマト たまねぎ パセリ | お茶 ほんせんべい | 牛乳 ごませんべい |
| 7 | 木 | そぼろどんぶり 白みそ汁 味付け煮干 | 麦ごはん | さとう かたくり粉 油 じやがいも | 鶏ひき肉 卵 煮干し 味付け煮干 | グリンピース(冷) たまねぎ にんじん 葉ねぎ えのきだけ | 牛乳 コーンフレーク | お茶 きなこおはぎ |
| 8 | 金 | 野菜の炊き合わせ 納豆あえ チーズ | ごはん | 油 さといも 板こんにゃく さとう | 鶏もも肉 揚げ半 削り節 納豆 花かつお チーズ | にんじん ごぼう グリンピース(冷) 干し椎茸 ほうれんそう もやし | お茶 ウエハース | 牛乳 せんべい |
| 9 | 土 | ラーメン 野菜ジュース | | 中華めん(生) 油 ごま油 | 焼き豚 生わかめ | にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ 野菜ジュース | お茶 おかき | |
| 11 | 月 | ゆかりごはん いり豆腐 酢の物 | ごはん | 油 さとう | 豆腐 かまぼこ 卵 干ひじき(乾) 生わかめ 削り節 | ゆかり粉 たまねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸 キャベツ みかん缶 | 牛乳 チーズ菓子 | 牛乳 パイ菓子 |
| 12 | 火 | 鶏肉とキャベツのスープ煮 マカロニサラダ★ | ロールパン | 油 じやがいも マカロニ | 鶏もも肉 ツナ缶 | にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり | フルーツゼリー | 牛乳 ラスク |
| 13 | 水 | 手巻きちらし 魚のカレー揚げ 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 さかな 生わかめ 削り節 | にんじん かんぴょう(乾) 干し椎茸 さやいんげん もやし たまねぎ みつば | お茶 のり巻きせんべい | お茶 ケーキ |
| 14 | 木 | 煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 | ごはん | さとう | さかな 生揚げ 削り節 | しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ | お茶 ビスケット | 発酵乳 せんべい |
| 15 | 金 | じやがいもきんぴら 合わせみそ汁 | ごはん | じやがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま | 豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 | にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ しめじ | お茶 塩せんべい | 牛乳 せんべい |
| 16 | 土 | スパゲティケチャップ 野菜ジュース | | スパゲティ 油 | 豚ひき肉 粉チーズ | にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) 野菜ジュース | お茶 パイ菓子 | |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | | |
| 19 | 火 | 切干大根の煮付け みそ汁 | ごはん | 油 さとう | 鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ | 切干だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ | 牛乳 塩せんべい | 野菜ジュース ごまボテ |
| 20 | 水 | 野菜の炊き合わせ 納豆あえ チーズ | ごはん | 油 さといも 板こんにゃく さとう | 鶏もも肉 揚げ半 削り節 納豆 花かつお チーズ | にんじん ごぼう グリンピース(冷) 干し椎茸 ほうれんそう もやし | お茶 クッキー | 牛乳 バウムクーヘン |
| 21 | 木 | 魚フライ 野菜スープ | レーズン ロール | 小麦粉 パン粉(乾) 油 じやがいも | さかな | もやし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ | 牛乳 卵ボーロ | 牛乳 せんべい |
| 22 | 金 | そぼろどんぶり 白みそ汁 味付け煮干 | 麦ごはん | さとう かたくり粉 油 じやがいも | 鶏ひき肉 卵 煮干し 味付け煮干 | グリンピース(冷) たまねぎ にんじん 葉ねぎ えのきだけ | 牛乳 塩せんべい | 牛乳 ごませんべい |
| 23 | 土 | 秋分の日 | | | | | | |
| 25 | 月 | 煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 | ごはん | さとう | さかな 生揚げ 削り節 | しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ | お茶 ビスケット | 牛乳 カステラ |
| 26 | 火 | 手作りカレーライス フレンチサラダ | 麦ごはん | 油 じやがいも 小麦粉 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 きゅうり コーン缶 | 牛乳 ごませんべい | 牛乳 かりんとう |
| 27 | 水 | 肉団子の甘酢あんかけ 白菜スープ ヤクルト | ロールパン | ごま油 かたくり粉 さとう 白ごま | 豚ひき肉 ロースハム ヤクルト | 葉ねぎ たまねぎ 赤ピーマン たけのこ さやえんどう 干し椎茸 はくさい もやし にんじん コーン缶 | お茶 ほんせんべい | お茶 ラップおにぎり |
| 28 | 木 | じやがいもきんぴら 合わせみそ汁 | ごはん | じやがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま | 豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 | にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ しめじ | お茶 塩せんべい | 牛乳 あんまき |
| 29 | 金 | 鶏肉とキャベツのスープ煮 マカロニサラダ★ | ロールパン | 油 じやがいも マカロニ | 鶏もも肉 ツナ缶 | にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり | フルーツゼリー | 発酵乳 ビスケット |
| 30 | 土 | 長栄保育園運動会 | | | | | | |