

# 令和5年10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)
2	月	煮魚(大根) みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ピスケット	牛乳 クッキー
3	火	ホワイトシチュー フレンチサラダ	ロールパン	じやがいも 油 さとう バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース(冷) キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン コーン缶	お茶 クッキー	牛乳 みりん揚げ
4	水	マーボー豆腐 ばんさんすう	麦ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	お茶 ぽんせんべい	牛乳 せんべい
5	木	うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干	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 味付け煮干	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん みつば	牛乳 あられ	牛乳 コーンフレーク
6	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 じやがいも	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 煮干し	れんこん にんじん たまねぎ グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛乳 チーズ菓子
7	土	みそラーメン 野菜ジュース		中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 ウエハース	
9	月	スポーツの日						
10	火	秋野菜のうま煮 合わせみそ汁	ごはん	さといも 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん しめじ だいこん 干し椎茸 たまねぎ グリンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 ピスケット	牛乳 卵ボーロ
11	水	里いもと肉の揚げ煮 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 さやいんげん チンゲンサイ もやし	牛乳 ウエハース	牛乳 塩せんべい
12	木	秋の遠足						野菜ジュース りんごドーナツ
13	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 じやがいも	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 煮干し	れんこん にんじん たまねぎ グリンピース(冷) えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 クッキー
14	土	ミートソーススパゲティ 野菜ジュース		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 おから	
16	月	煮魚(大根) みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	りんご ピスケット
17	火	チキンカレー コーンサラダ★	麦ごはん	油 じやがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 干しわかめ 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) キャベツ コーン缶	牛乳 ほんせんべい	牛乳 塩せんべい
18	水	吹き寄せごはん 鶏のから揚げ すまし汁	ごはん	糸こんにゃく 油 かたくり粉 ふ	油揚げ 削り節 鶏もも肉 生わかめ	にんじん グリンピース(冷) 干し椎茸 しょうが もやし みつば たまねぎ えのきたけ	牛乳 かりんとう	お茶 ケーキ
19	木	ポトフ ツナときのこの炒り卵	食パン	じやがいも 油	ワインナー 卵 ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ コーン缶 しめじ ほうれんそう	お茶 ラスク	牛乳 のり巻せんべい
20	金	マーボー豆腐 ばんさんすう	麦ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 塩せんべい
21	土	みそラーメン 野菜ジュース		中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ 発酵乳	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 ウエハース	
23	月	うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干	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 味付け煮干	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん みつば	牛乳 あられ	オレンジジュース ホットドッグ
24	火	ホワイトシチュー フレンチサラダ	ロールパン	じやがいも 油 さとう バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース(冷) キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン コーン缶	お茶 卵ボーロ	牛乳 塩せんべい
25	水	秋野菜のうま煮 合わせみそ汁	ごはん	さといも 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん しめじ だいこん 干し椎茸 たまねぎ グリンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 パイ菓子
26	木	チキンカレー コーンサラダ★	麦ごはん	油 じやがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 干しわかめ 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) キャベツ コーン缶	牛乳 コーンフレーク	キャロットジュース ふんわりかぼちゃ
27	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 パイ菓子	牛乳 クッキー
28	土	ミートソーススパゲティ 野菜ジュース		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 おから	
30	月	いもご飯 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 グリンピース(冷) コーン缶	お茶 チーズ菓子	発酵乳 レーズンクッキー
31	火	ポトフ ツナときのこの炒り卵	食パン	じやがいも 油	ワインナー 卵 ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ コーン缶 しめじ ほうれんそう	お茶 バウムクーヘン	牛乳 のり巻せんべい