



# 献立表

2012年01月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
04 水	御飯、ツナカレー、フレンチ サラダ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/ツナ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね 油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、 マヨネーズ、酢、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/せんべい、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、せんべい	553(488) 16(15) 16.4(14.1) 3(2)
05 木	食パン、スパゲティー、ナポリ リタン、ごぼうとコーンのサ ラダ、白菜スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、 オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白ごしょう、バター、スパゲ ティー、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、 マヨネーズ、/はくさい、にんじん、油、中華スープ、食塩、/バナナ、/牛乳、 /さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	○牛乳、○ビスケッ ト、牛乳、大学芋	637(581) 19(18) 23.0(20.8) 6(5)
06 金	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、 きゅうりの浅漬汁、麩のみそ し汁、りんご	牛乳、/せんべい、/米、/豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、油、しよ うゆ、米みそ、砂糖、酒、ごまつな、/きゅうり、食塩、/ぶ、わかめ(生)、ね ぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/りんご、/麦茶、/みかん缶、パイ ン缶、バナナ、ヨーグルト、	○牛乳、○せんべ い、麦茶、フルーツ ヨーグルト	390(370) 11(12) 8.4(9.9) 3(2)
07 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、牛乳	おにぎり、唐揚げ、/牛乳、		
10 火	ロールパン、鮭のムニエル、 ポテトサラダ、コーンスープ、 りんご	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/さけ、食塩、小麦粉、バター、/じゃがい も、ハム、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/クリームコー ン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/りんご、/牛 乳、/小麦粉、卵、干しえび、キャベツ、ねぎ、豚肉、ながいも、あおのり、かつ お、油、おたふくお好みソース、	○牛乳、○ビスケッ ト、牛乳、お好み焼 き	700(604) 31(26) 28.3(24.6) 5(4)
11 水	三色どんぶり、酢の物、豆腐 みそ汁、みかん	牛乳、/せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、 食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きたけのこ、でんぶ、/生わかめ、きゅうり、緑 豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、 ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ、/みかん、/牛乳、/マカロニ、きな粉、 砂糖、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、マカロニき な粉あえ	596(505) 26(22) 17.0(14.7) 4(3)
12 木	食パン、クリームシチュー、ウ インナーと野菜のソテー、 バナナ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/鶏もも肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、ごしょう、/ウインナー、キャ ベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、食塩、ごしょう、/バナナ、/牛乳、 /白玉粉、絹ごし豆腐、ゆであずき缶、ホイップクリーム、	○牛乳、○ビスケッ ト、牛乳、豆腐団子 (あずき)	631(579) 22(20) 24.1(21.6) 5(4)
13 金	御飯、酢豚、ほうれん草のナム ル、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/せんべい、/米、/豚肉、酒、塩、白ごしょう、片栗粉、油、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、パイン缶、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂 糖、片栗粉、/ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、しょうゆ、 ごま、食塩、/わかめ(生)、たまねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オーレ ンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、ぶかし芋	572(470) 21(18) 17.2(14.7) 4(3)
14 土	おにぎり、ゼリーフライ、牛乳	おにぎり、/ゼリーフライ、牛乳、		
16 月	御飯、炒り豆腐、キャベツの 胡麻ネーズ和え、みそ汁、み かん	牛乳、/サフレ、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にん じん、たまねぎ、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/キャベツ、に んじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、/だいこん、油揚げ、煮干し 汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷 凍)、油、食塩、ケチャップ、	○牛乳、○サフレ、 牛乳、フライドポテ ト	625(567) 22(19) 22.9(21.6) 4(3)
17 火	ロールパン、ポークビーンズ、 マカロニサラダ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/大豆(ゆで)、豚肉(肩ロース)、じゃがい も、たまねぎ、にんじん、ホルトマト缶詰、水、コンソメ、ケチャップ、砂糖、 油、バター、しょうゆ、食塩、/マカロニ・スパゲティー、きゅうり、にんじん、コー ン缶、マヨネーズ、食塩、/バナナ、/麦茶、/牛乳、片栗粉、きな粉、黒砂 糖、	○牛乳、○ビスケッ ト、麦茶、ミルクく ずもち	592(538) 19(18) 20.3(19.4) 6(5)
18 水	御飯、すき煮、大根とツナの 和え物、みそ汁、オレンジ	牛乳、/せんべい、/米、/豚肉、焼きたけのこ、しらたき、たまねぎ、にんじん、 ごまつな、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、油、/だいこん、きゅうり、コー ン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、白ごしょう、/もやし、わかめ(生)、かつ お・昆布だし汁、みそ、/オレンジ、/牛乳、/おから、小麦粉、ベーキングパ ウダー、卵、砂糖、牛乳、無塩バター、油、グラニュー糖、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、ドーナツ、 おから	659(567) 22(19) 26.3(21.7) 4(3)
19 木	御飯、マーボー豆腐、はくさい のごま酢和え、中華スー プ、いちご	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、しょうが、砂糖、米みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はくさい、に んじん、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、/もやし、わかめ(生)、中華スー プ、食塩、/いちご、/牛乳、/	○牛乳、○せんべ い、牛乳、ロールカス テラ	577(547) 21(19) 17.1(16.4) 3(2)
20 金	御飯、かじきのフライ、切干 大根の煮付け、みそ汁、みか ん	牛乳、/せんべい、/米、/かじき、食塩、ごしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、 ウスターソース、/切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂糖、本み りん、しょうゆ、いんげん、/さつまいも、たまねぎ、煮干しだし汁、みそ、/みか ん、/牛乳、/ぶどうパン、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、ぶどうパン	637(512) 25(20) 17.5(14.9) 4(3)

21 土	おにぎり,コロッケ,牛乳	おにぎり/コロッケ/牛乳,		
23 月	御飯,さけのちゃんちゃん焼 き風,ミニトマト,かき玉汁, オレンジ	牛乳、/カルデツおさかなサフレ、/米、/さけ、食塩、キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、油、バター、米みぞ、しょうゆ、みりん、 酒、/ミニトマト、/卵、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/オ レンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	○牛乳,○サフレ, 牛乳,コーンフレ ク	491(478) 22(19) 13.3(14.9) 2(2)
24 火	ロールパン,五目ラーメン, 揚げぎょうざ,りんご	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/生中華めん、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、ごま油、焼き豚、生わかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、 /ぎょうざ、油、/りんご、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	○牛乳,○ビスケッ ト,牛乳,わかめおに ぎり	673(594) 23(19) 20.4(17.9) 3(3)
25 水	御飯,筑前煮,きゅうりの浅 漬け,みそ汁,みかん	牛乳、/せんべい、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れ んこん、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、 /きゅうり、食塩、/生わかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みぞ、/み かん、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	○牛乳,○せんべ い,牛乳,ラスク	542(484) 18(16) 13.7(12.5) 4(3)
26 木	バーガーパン,コロッケ,ポイ ルフロココリ、白菜のミルク 煮,バナナ	牛乳、/ビスケット、/パン、/コロッケ(冷凍)、ウスターソース、/フロココ リ、しょうゆ、/ベーコン、はくさい、たまねぎ、しめじ、牛乳、コンソメ、水、 食塩、こしょう、片栗粉、水、油、/バナナ、/牛乳、/白玉粉、豆腐、きな 粉、砂糖、	○牛乳,○ビスケッ ト,牛乳,豆腐団子 のきな粉かけ	643(592) 23(20) 22.3(20.4) 4(4)
27 金	もちつき,けんちんうどん, 肉団子,りんご	牛乳、/ビスケット、/もち、ゆであずき、きな粉、三温糖、だいこん、あおの り、しょうゆ、ごま、/ゆでうどん、豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、木 綿豆腐、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ほうれんそ う、/ミートボール、/りんご、/牛乳、/かりんとう、	○牛乳,○ビスケッ ト,牛乳,かりんとう	
28 土	おにぎり,コロッケ,牛乳	おにぎり、/コロッケ、/牛乳、		
30 月	御飯,はんぺんのチーズフ ライ,ひじきと大豆の炒り 煮,みそ汁,みかん	牛乳、/サフレ、/米、/白はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油、ケ チャップス、/ひじき、だいず水煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、 みりん、さやえんどう、かつお・昆布だし汁、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、かつ お・昆布だし汁、米みぞ(淡色辛みぞ)、/みかん、/牛乳、/揚げせんべい、	○牛乳,○サフレ, 牛乳,あられせんべ い	660(576) 23(19) 22.6(21.6) 4(3)
31 火	御飯,ポークカレー,パンサ ンスー,バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、豚肉、油、牛 乳、カレールウ、ウスターソース、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂 糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/バナナ、/麦茶、/ヨーグルト(加糖)、/ウエ ハース、	○牛乳,○ビスケッ ト,麦茶,ヨーグルト, ウエハース	569(563) 15(15) 16.0(17.1) 3(3)
		* 献立は、都合により変更する場合があります。		

☆今月のひとこと☆

あけましておめでとうございます。今年も笑顔いっぱいの1年を過ごせますように。

☆ 1月分 野菜の産地入荷予定のお知らせ ☆

大根：神奈川/小松菜・フロココリ：埼玉/キャベツ：群馬、長野  
じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん：北海道/長芋・長ねぎ：青森/白菜・き  
きゅうり：埼玉、群馬/かぶ：千葉/もやし：群馬/ピーマン：茨城  
ほうれん草：埼玉、群馬/しょうが：高知/しめじ：長野

\* 食材の産地予定は、変更になる場合があります

