

# 献立表

2020年10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
01 木	御飯、カレイの揚げおろし煮、ほうれん草のナムル、みぞ汁(キャベツ・ねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/かぼち、しょうが、酒、小麦粉、油、だいこん、水、しょうゆ、みりん、ほんだし、/ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お月見まんじゅう	626(548) 24.0(20.0) 13.8(13.6) 4.7(3.5)
02 金	御飯、マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、なし	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(ゆで)、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/なし、/牛乳、/カステラ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、カステラ	618(546) 21.7(18.2) 18.5(13.0) 2.9(2.4)
03 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
05 月	ジャンバラヤ、茹で野菜サラダ、とうがんスープ、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ、/とうがん、ねぎ、きょうな、鶏もも肉、ごま、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、大学芋	629(586) 16.8(15.5) 22.5(22.2) 4.3(3.5)
06 火	ロールパン、クリームシチュー(鶏肉)、三色サラダ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、かつお節、すりごま、しょうゆ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おなかおにぎり	572(516) 20.0(17.5) 17.2(15.9) 3.8(3.0)
07 水	御飯、田舎煮、もやしのおひたし、みぞ汁(かぼちゃ・ねぎ)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、さといも、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	650(574) 21.9(19.2) 18.4(16.2) 8.4(6.4)
08 木	御飯、まぐろの竜田揚げ、はくさいのごま和え、かぶのスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、/はくさい、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、食塩、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フレンチトースト	626(578) 27.4(23.8) 17.7(16.7) 3.3(2.9)
09 金	御飯、鶏肉の洋風照り焼き、じゃが芋の煮物、キャベツスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース(冷凍)、水、砂糖、しょうゆ、ほんだし、/キャベツ、にんじん、カットわかめ、中華スープ、食塩、すりごま、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、牛乳ゼリー	613(516) 24.6(18.9) 19.7(12.7) 2.8(2.2)
10 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
12 月	御飯、豚のしゃぶしゃぶ風あえ物、ごぼうのサラダ、みぞ汁(なす・玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、キャベツ、にんじん、カットわかめ、きゅうり、レモン果汁、食塩、パセリ、/ごぼう、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/なす、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ラスク	645(595) 23.3(19.9) 23.8(22.8) 4.4(3.6)
13 火	スパゲティーナポリタン、オイルブロッコリー、野菜スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/スパゲティ、ベーコン、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、塩(並塩)、白こしょう、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アメリカンドッグ	608(560) 18.7(17.5) 29.5(25.0) 5.2(4.4)
14 水	御飯、豚肉のみぞ炒め、もやしのナムル、かき玉汁、キウイフルーツゴールド	牛乳、/塩せんべい、/米、/なす、ごま油、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	608(554) 22.4(20.1) 20.7(18.2) 3.2(2.7)
15 木	ハヤシライス、ほうれん草のソテー、柿	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/ほうれん草、コーン缶、食塩、しょうゆ、油、/かき、/麦茶(浸出液)、/さつまいも、砂糖、バター、調製豆乳、卵、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、スイートポテト	528(552) 11.6(13.8) 14.5(16.5) 5.0(4.3)
16 金	御飯、鶏の唐揚げ、パスタサラダ、みぞ汁(小松菜・しめじ)、みかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、/ごまつな、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/かぼちゃ、水、かんてん(粉)、砂糖、豆乳、水、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、かぼちゃかん	667(534) 27.7(20.5) 20.9(13.9) 4.3(3.1)

# 献立表

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
17 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／唐揚げ、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
19 月	御飯、チキンカレー、三色サラダ、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／鶏もも肉、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、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／みかん缶、パイン缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー	578(570) 14.3(15.1) 16.8(19.0) 4.3(3.6)
20 火	ロールパン、五目焼きそば、レタスのサラダ、かに豆腐汁、バナナ	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、／レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、／木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／ハッシュドポテト、油、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ハッシュドポテト	547(492) 21.7(18.5) 21.1(18.7) 4.2(3.5)
21 水	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、五目きんぴら、麩のすまし汁(えのき)、みかん	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、こしょう、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、バター、／切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、さやえんどう、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、／焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／みかん、／牛乳、／さつまいも、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋(さつま)	596(529) 22.3(18.9) 14.7(13.2) 5.1(3.9)
22 木	三色そばろ、かぼちゃの煮物、みそ汁(大根・にら)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、／かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／だいこん、にら、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ごまドーナツ	646(590) 20.6(18.5) 20.2(18.3) 4.6(3.9)
23 金	御飯、煮込みハンバーグ、トマトのサラダ、豆腐スープ(小松菜)、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／トマト、レタス、きゅうり、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、こまつな、中華スープ、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／しょうゆせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、せんべい	643(545) 24.1(19.6) 22.1(15.8) 2.2(1.8)
24 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
26 月	御飯、ポークカレー、パンサンスー、りんご	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、／りんご、／麦茶(浸出液)、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、蒸しパン	549(571) 12.4(14.0) 14.0(18.1) 3.0(2.6)
27 火	五目ラーメン、ポイルウインナー、ブロッコリーのごま和え、バナナ	牛乳、／ビスケット、／生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／ウインナー、／ブロッコリー、すりごま、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／あんパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、あんパン	611(570) 24.8(22.0) 22.2(20.2) 5.0(4.3)
28 水	わかめ御飯、はんぺんのチーズフライ、大根サラダ、ポテトスープ、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、炊き込みわかめ、／チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、キャベツ、ケチャップ、／だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)	628(601) 21.6(21.2) 18.0(18.3) 3.3(2.6)
29 木	御飯、炒り豆腐(鶏肉)、酢の物、みそ汁(さつま芋・ねぎ)、キウイフルーツゴールド	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、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、／生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／さつまいも、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／キウイフルーツ、／ジョア ストロベリー、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	548(587) 17.9(19.5) 10.6(13.7) 3.6(3.2)
30 金	中華どんぶり、ほうれん草ともやしのごま和え、春雨スープ(玉ねぎ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮缶、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、すりごま、／はるさめ、たまねぎ、にら、にんじん、中華スープ、食塩、／バナナ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、野菜かりんとう	612(511) 21.5(17.0) 16.2(10.7) 3.8(3.0)
31 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)

※材料入荷の都合により変更になる場合があります。

☆今月のひとこと☆

今年の十五夜は10月1日です。十五夜は、秋の収穫に感謝する行事です。別名「芋名月」とも言われ、芋類の収穫祝いもかねています。ゆったりとした気持ちで、夜空の星や月を鑑賞してみませんか。

