

献立表

2023年05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月	御飯,厚揚げの炒め物,ポテトサラダ,みそ汁(大根・ねぎ),オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごま油、ほんだし、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/だいこん、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,きなこ蒸しパン	645(620) 23.7(21.9) 22.8(24.1) 6.6(5.0)
02火	中華おこわ(焼き豚),春雨の酢の物,ワンタンスープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、もち米、焼き豚、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、水、/はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、/ワンタンの皮、豚ひき肉、にんじん、もやし、にら、油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/りんご濃縮果汁、かんでん(粉)、水、砂糖、ゼラチン、水、みかん缶、もも缶、/塩せんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,フルーツゼリー,せんべい	592(500) 16.8(13.6) 11.9(7.6) 3.0(2.3)
03水	憲法記念日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
04木	みどりの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
05金	こどもの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
06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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
08月	御飯,ポークカレー,ごぼうとコーンのサラダ,オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(もも)、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、/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、/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、/塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ,麦茶,牛乳ゼリー,せんべい	612(614) 19.7(19.7) 17.0(20.5) 7.0(5.7)
09火	味噌ラーメン,キャベツのツナマヨあえ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、コーン缶、もやし、カットわかめ、ほうれんそう、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、さけ(塩)、酒、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おにぎり(鮭)	538(461) 22.0(18.0) 16.6(11.4) 6.5(5.2)
10水	御飯,白身魚のフライ,ひじきとじゃが芋の炒り煮,みそ汁(ごまつな・たまねぎ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、/ひじき、じゃがいも、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう、/ごまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/あんまん・中華風まんじゅう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,あんまん	596(559) 24.4(21.8) 17.4(16.7) 5.8(4.6)
11木	ジャンバラヤ,ほうれん草のナムル,にら卵スープ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、/ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、/にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/バナナ、/牛乳、/食パン、しらす干し、マヨネーズ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,じゃこトースト	551(486) 18.3(16.3) 21.4(18.6) 3.5(2.5)
12金	わかめ御飯,コロッケ,大根サラダ,コーンスープ(たまねぎ),バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、炊き込みわかめ、/ミートコロッケ(冷凍)、/だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、牛乳、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コーンフレーク	579(539) 16.5(15.5) 15.3(15.2) 2.9(2.6)
13土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(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	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
15月	御飯,鶏肉のケチャップ煮,茹で野菜サラダ,みそ汁(千んげん菜),オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/チンゲンサイ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ふかし芋じゃが	491(471) 21.6(18.5) 14.8(16.0) 9.2(6.9)
16火	スパゲティーナポリタン,ほうれん草のソテー,野菜スープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、こしょう、スパゲティー、/ほうれんそう、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、焼きのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,肉みそおにぎり	600(510) 20.9(17.0) 20.1(14.2) 6.8(5.4)

献立表

2023年05月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	御飯.かじきのカレー風味 炒め.キャベツの磯和え.豆腐 みそ汁(なめこ).キウイ フルーツゴールド	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、食塩、酒、小麦粉、カレー粉、油、たまねぎ、ピーマン、油、水、コンソメ、カレー粉、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/ゼリーフライ、油、ウスターソース、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ゼリーフライ	576(521) 25.1(21.4) 20.1(18.5) 3.7(3.1)
18 木	タコライス.三色サラダ.ポ テトスープ.オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、たまねぎ、油、カレー粉、ケチャップ、食塩、コンソメ、チーズ、キャベツ、トマト、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ドーナツ	570(507) 21.7(19.1) 22.3(19.2) 4.9(3.9)
19 金	御飯.豚肉のしょうが焼き (玉ねぎ).アスパラとキャベ ツのごま和え.豆腐みそ汁 (チンゲン菜).バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、油、たまねぎ、/キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま、/木綿豆腐、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	543(510) 23.1(20.1) 19.3(18.0) 4.1(3.6)
20 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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
22 月	御飯.肉じゃが・カレー味.酢 の物.麩のすまし汁.オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ほんだし、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ	570(536) 21.2(18.5) 14.8(16.1) 7.2(5.4)
23 火	肉うどん.いんげんとささ みのごまあえ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/鶏ささ身、酒、いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おいなりさん	540(438) 23.9(18.4) 18.0(11.7) 4.1(3.1)
24 水	御飯.さけの塩焼き.切干大 根の旨煮.みそ汁(かぶ).オ レンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/かぶ、かぶ・葉、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,焼きそば	488(468) 24.7(21.1) 13.6(13.6) 3.9(3.3)
25 木	御飯.厚揚げの甘酢あん. きゅうりの中華あえ.レタ スのスープ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/生揚げ、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、油、酒、砂糖、しょうゆ、食塩、ケチャップ、中華だしの素、片栗粉、/きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/レタス、しめじ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/クリームパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,クリームパン	604(498) 21.3(17.8) 18.0(14.9) 3.6(2.7)
26 金	御飯.鶏の唐揚げ.もやしの ナムル.みそ汁(えのき、こ まつな).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/こまつな、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/バナナ、カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,バナナケーキ	600(553) 26.4(22.0) 22.5(20.3) 2.8(2.5)
27 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(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	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
29 月	御飯.マーボー豆腐.パンサ ンスー.わかめスープ.オレ ンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/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、/ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,フライドポテト	559(539) 19.4(17.7) 19.9(20.5) 2.5(2.2)
30 火	御飯.さばの竜田揚げ.きん びらごぼう.みそ汁(キャベ ツ・たまねぎ).バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,ジョア,あられせんべい	527(483) 19.8(18.0) 17.0(13.2) 3.1(2.3)
31 水	三色どんぶり.きゅうりの浅 漬け.みそ汁(もやし・あ げ).キウイフルーツゴールド	牛乳、/ビスケット、/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、焼きのり、でんぶ、/きゅうり、食塩、/もやし、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/キウイフルーツ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マカロニきな粉あえ	539(496) 23.7(20.9) 17.8(17.0) 4.5(3.8)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

日差しがあたたかくなりましたね。太陽の光を浴びた、お野菜がぐんぐん大きく

