

献立表

2023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
02月	ツナの和風スパゲティー、 コールスローサラダ、スープ (さつまいも)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/スパゲティー、オリーブ油、ツナ油漬缶、 たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、しょうゆ、コンソメ、食塩、バター、/キャ ベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/さつまいも、たまねぎ、水、コ ンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、わかめおにぎり	528(507) 18.4(16.8) 15.5(16.8) 5.4(4.4)
03火	ジャンバラヤ、三色サラダ、 かぼちゃミルクスープ、バナ ナ	元気ヨーグルト、/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、/ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/かぼちゃ、たまね ぎ、油、水、牛乳、シチューミックスクリーム、こしょう、/バナナ、/牛乳、/ホッ トケーキミックス、牛乳、砂糖、さつまいも、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、さつ まいも蒸しパン	665(557) 18.7(15.1) 21.4(15.1) 4.5(3.7)
04水	中華どんぶり、きゅうりの中 華味、ワンタンスープ、オレ ンジ	牛乳、/ビスケット、/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、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗 粉、/きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/豚ひき肉、ワンタンの皮、たまね ぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、中華スープ、食塩、ごま油、/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、おやつ焼き そば	517(487) 21.6(18.9) 14.2(14.0) 4.2(3.4)
05木	御飯、田舎煮、はくさいのご ま和え、みそ汁(キャベツ・ にんじん)、バナナ	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、/はくさい、も やし、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、食塩、/キャベツ、にんじん、水、ほ んだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/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、◎せんべ い、牛乳、アメリカ ンドッグ	602(522) 22.5(19.8) 22.1(18.2) 5.2(4.1)
06金	御飯、酢豚、もやしのおひた し、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、た まねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗 粉、/もやし、にんじん、しょうゆ、食塩、/カットわかめ、しいたけ、ねぎ、水、 中華だしの素、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ポップ コーン	611(574) 21.7(19.7) 21.6(20.1) 7.4(6.2)
07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)、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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
09月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
10火	スパゲティーナポリタン、ポ イル、ロココリー、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、/ ロココリー、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナ ナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、メープルシロップ、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ホッ トケーキ	541(454) 18.8(15.1) 18.2(12.5) 6.3(5.1)
11水	三色どぼろ丼、かぼちゃの 煮物、みそ汁(だいこん・な めこ)、オレンジ	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、たまねぎ、な めこ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/ホッ トケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ドーナツ	587(543) 20.4(18.4) 19.0(17.6) 4.5(3.8)
12木	ハヤシライス、ごぼうのサ ラダ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、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、/ごぼう、きゅうり、にんじん、 ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/バナナ、/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	633(600) 22.2(21.7) 20.5(20.3) 7.0(5.6)
13金	御飯、まぐろの竜田揚げ、酢 の物、みそ汁(じゃがいも・ 玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、/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、/じゃがいも、た まねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココ ア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク(ココア)	539(511) 25.7(22.8) 12.9(13.3) 4.0(3.4)
14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)
16月	御飯、豚肉のみそ炒め、ごま つなのナムル、かき玉汁、オ レンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(もも)、油、なす、にんじん、た まねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、/ごまつな、もやし、にんじん、コー ン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだ し、片栗粉、/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	549(531) 21.0(19.0) 18.1(18.9) 2.8(2.4)
17火	けんちんうどん、キャベツの おかか和え、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、だいこん、 にんじん、ごぼう、ごまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、/バナナ、/牛乳、/七分 つき米、さけ、食塩、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、おに ぎり(さけ)	418(350) 18.7(14.7) 11.8(7.4) 3.5(2.7)

献立表

2023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
18水	御飯.カレイのカレームニエル.じゃがいも煮みそ汁(もやし・あげ).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かかれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、/じゃがいも、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/もやし、油揚げ、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、/食パン、マーガリン、砂糖、きな粉、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,きなこトースト	551(515) 24.5(20.9) 15.8(15.5) 6.8(5.2)
19木	御飯.ひき肉カレー.もやしのナムル.柿	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/かき、/牛乳、/さつまいも、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋(さつま)	595(539) 17.5(16.1) 19.7(17.2) 7.4(5.9)
20金	御飯.鶏の唐揚げ.パスタサラダ.きのこのスープ.みかん	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、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,せんべい	612(556) 26.2(21.6) 20.0(18.2) 2.8(2.3)
21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)、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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23月	御飯.煮込みハンバーグ.ほうれん草のソテー.麩のすまし汁(えのき).オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、/ほうれん草、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、/塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ,麦茶,ヨーグルト(ジャム),せんべい	528(553) 18.4(18.9) 15.0(18.9) 3.0(2.6)
24火	五目ラーメン.ポイルウインナー.ブロッコリーのごまあえ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、しょうゆ、ごま、/バナナ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ラスク	536(452) 23.3(18.6) 20.5(13.9) 7.1(5.6)
25水	御飯.鮭の塩焼き.五目さんぴら.豆腐スープ(わかめ).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、いんげん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/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	577(534) 23.7(21.2) 17.7(16.7) 4.3(3.6)
26木	御飯.炒り豆腐.キャベツのコーン煮みそ汁(こまつな・たまねぎ).バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/キャベツ、コーン缶、水、食塩、/こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,ジョア,あられせんべい	524(532) 18.6(19.9) 11.2(13.0) 3.9(3.1)
27金	御飯.クリームシチュー.茹で野菜サラダ.りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/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、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/りんご、/牛乳、/野菜かりんどう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,かりんどう	599(568) 18.6(17.4) 16.5(16.2) 6.4(5.4)
28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)
30月	御飯.はんぺんのチーズフライ.大根サラダ.豚汁.バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、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、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/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,◎サブレ,牛乳,フレンチトースト	669(616) 26.0(22.5) 21.9(21.8) 5.3(4.3)
31火	御飯.じゃが芋と鶏肉の煮物.野菜の中華あえ.豆腐みそ汁(チンゲン菜・えのき).オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/木綿豆腐、チンゲンサイ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ゼリーフライ	531(457) 21.5(17.4) 13.7(9.0) 5.9(4.7)

*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☆

秋は実りの秋、食欲の秋とも言われるように、食べることに興味を持ち、食べることが楽しくなるような季節にしたいですね。
家族やお友達と、旬の食材を楽しんでくださいね。

