

献立表

2023年12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
01 金	御飯,つくねの甘辛煮,小松菜ともやしの和え物,みそ汁(だいこん・わかめ),バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、/だいこん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	603(567) 23.3(21.1) 17.9(17.3) 3.2(2.9)
02 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)
04 月	御飯,ポークチャップ,三色サラダ,わかめスープ,オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/カットわかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だし、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ	575(568) 22.6(21.1) 20.5(22.4) 3.6(2.8)
05 火	カレーうどん,大根とツナのとえ物,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、なると、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレー粉、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、/バナナ、/牛乳、/米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おにぎり(塩こんぶ)	490(411) 16.1(12.9) 18.2(12.7) 3.9(3.1)
06 水	御飯,かじきの竜田揚げ,切干大根の煮付け,すまし汁(はくさい・えのき),みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/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、/はくさい、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/みかん、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、かつお節、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	605(557) 24.2(21.2) 19.6(18.0) 3.5(2.9)
07 木	御飯,マーボー豆腐,もやしのごま酢あえ,野菜スープ,オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、/もやし、ちくわ、こまつな、砂糖、食塩、しょうゆ、酢、すりごま、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/チーズ、ぎょうざの皮、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,チーズパイ	590(517) 24.5(21.0) 21.1(17.9) 3.5(2.7)
08 金	御飯,タンドリーチキン,キャベツのツナサラダ,ポテトスープ,バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/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	553(524) 26.5(23.5) 19.3(18.3) 5.3(4.5)
09 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)
11 月	御飯,田舎煮,白菜のおかか和え,みそ汁(たまねぎ・えのき),みかん	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにやく、にんじん、しいたけ、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、/えのきたけ、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/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,◎サブレ,牛乳,フライドポテト	531(500) 17.3(15.5) 14.3(15.5) 4.8(3.7)
12 火	ロールパン,さつまいもシチュー,茹で野菜サラダ,りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/鶏もも肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、油、水、シチューミックスクリーム、牛乳、/キャベツ、コーン缶、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/りんご、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ツナピラフ	551(431) 20.6(15.3) 19.1(12.1) 4.3(3.2)
13 水	御飯,鮭のごまマヨ焼き,もやしのおひたし,豚汁,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、酒、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,あんトースト	568(528) 25.7(21.8) 19.1(18.0) 4.4(3.7)
14 木	五目まぜチャーハン,パスタサラダ,卵スープ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、酒、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、油、しょうゆ、食塩、こしょう、ごま油、/マカロニ・スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、/卵、たまねぎ、中華スープ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/れんこん、油、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,れんこんチップ	533(458) 18.9(16.2) 21.7(18.1) 3.4(2.6)
15 金	御飯,鶏の唐揚げ,きんぴらごぼう,麩のすまし汁(えのき),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、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/みかん、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	610(563) 27.3(24.1) 18.1(17.4) 3.9(3.1)
16 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)

献立表

2023年12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月	御飯.大根と豚肉の煮物.ほうれん草の磯辺和え.豆腐みそ汁(わかめ).オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/だいこん、にんじん、いんげん、豚肉(ばら)、中華スープ、酒、しょうゆ、本みりん、油、/ほうれんそう、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ふかし芋じゃが	505(495) 18.9(17.3) 19.5(20.3) 9.5(7.8)
19火	食パン.ミートスパゲティ.ポイルフロッキー.かぶのスープ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/フロッキー、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、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、きなこ蒸しパン	527(443) 21.1(17.0) 16.3(11.0) 5.3(4.3)
20水	三色どんぶり.かぼちゃの甘煮.みそ汁(こまつな・なめこ).オレンジ	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、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし、/こまつな、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、かんてん(粉)、水、砂糖、牛乳、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、いもかんてん	561(552) 20.5(20.1) 14.8(16.7) 4.7(3.7)
21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、/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	608(581) 18.8(19.1) 15.6(16.4) 5.5(4.4)
22金	御飯.鮭のフライ.春雨サラダ.みそ汁(だいこん・あげ).みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/だいこん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(加糖)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、せんべい	489(476) 20.5(19.3) 8.0(11.0) 2.4(2.0)
23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)
25月	ジャンバラヤ.フレンチサラダ.コーンスープ.みかん	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、マヨネーズ、酢、砂糖、/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、/みかん、/牛乳、/カステラ、生クリーム、いちご、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ロールケーキ(いちご、生クリーム)	667(612) 17.8(16.2) 27.0(26.0) 3.3(2.6)
26火	ラーメン.揚げシューマイ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油、カレー粉、/バナナ、/牛乳、/米、さけ、酒、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(鮭)	598(485) 24.0(18.3) 20.3(13.1) 5.8(4.4)
27水	御飯.さばの塩焼き.キャベツのごま和え.みそ汁(もやし・わかめ).みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/さば、食塩、/キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	546(530) 22.6(21.0) 16.8(17.9) 3.3(2.6)
28木	御飯.チキンカレー.大根サラダ.オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、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、/だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	539(484) 16.8(15.3) 19.4(17.1) 6.8(5.0)

*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☆

今年も残すところ1ヶ月となりました。
いろいろなものを食べて、こころもからだも大きく成長しましたね。
元気に新年を迎えるためにも、「早寝早起き朝ごはん」を基本に、
手洗い・うがいをして風邪に負けない元気な身体をつくりましょう。

