

# 献立表

2024年01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
04 木	御飯、ツナカレー、パンサン スー、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、／はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／オレンジ、／牛乳、／ビスケット、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ビスケット	603(545) 17.8(16.3) 20.6(18.1) 5.9(4.7)
05 金	スパゲティ、ポリタン、 コールスローサラダ、コンソ メスー、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、食塩、こしょう、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／甘辛せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,せんべい	504(480) 16.9(15.8) 15.2(15.0) 7.4(6.2)
06 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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
08 月	成人の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
09 火	親子丼、茹で野菜サラダ、 七草スー、みかん	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、みりん、焼きのり、水、ほんだし、／キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／ベーコン、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、／みかん、／牛乳、／コーンフレーク、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,コーンフレーク	567(474) 21.7(17.5) 16.5(11.3) 3.3(2.5)
10 水	御飯、鮭の塩焼き、ひじきの 煮物、みそ汁(キャベツ・え のき)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほんだし、／キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,シュガー トースト	552(507) 24.6(21.8) 17.5(16.9) 4.6(3.9)
11 木	ジャンバラヤ、マカロニサラ ダ、野菜スー、みかん	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、／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、／キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、／みかん、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、おから、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おから蒸 しパン	602(535) 16.7(15.3) 20.0(17.6) 3.8(2.8)
12 金	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、 白菜のごま和え、麩のすま し汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにやく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、／はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、／焼ぶ(車ぶ)、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／オレンジ、／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	566(541) 19.0(17.6) 17.0(16.6) 3.7(3.2)
13 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)
15 月	御飯、鶏肉の照り焼き、れん こんきんぴら、みそ汁(チン ゲン菜・だいこん)、みかん	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、／ごぼう、れんこん、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、／チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／みかん、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、コーン缶、チーズ、油、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ チーズ	572(534) 23.7(20.7) 17.8(18.5) 3.7(3.0)
16 火	タンメン、揚げぎょうざ、りん ご	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／ぎょうざ(冷凍)、油、／りんご、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめ おにぎり	570(465) 23.4(18.2) 19.3(12.2) 5.8(4.5)
17 水	御飯、筑前煮、ほうれん草の ごま和え、かき玉汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、いんげん、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、／ほうれんそう、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、／卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(肩)、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	545(505) 22.3(19.9) 16.3(15.6) 5.7(4.6)
18 木	御飯、白身魚のフライ、もや しのおひたし、豆腐みそ汁 (なめこ・ねぎ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、／もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／食パン、コーン缶、たまねぎ、マヨネーズ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,トースト (コーン・たまねぎ)	559(473) 25.4(21.4) 17.5(15.0) 4.4(3.2)
19 金	中華どんぶり、春雨サラダ、 中華スー(チンゲン菜・ ねぎ)、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、／はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、／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	561(532) 19.3(17.5) 13.4(13.5) 3.7(3.2)

# 献立表

2024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
20 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)
22 月	御飯、マーボー豆腐、小松菜のおかかあえ、わかめスープ、みかん	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、/ごまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/カットわかめ、だいこん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、中華だしの素、/みかん、/牛乳、/さつまいも、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、焼き芋	576(533) 20.6(18.4) 16.3(17.5) 5.0(3.8)
23 火	肉うどん、ちくわ磯辺揚げ、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、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おいなりさん	568(460) 24.6(19.2) 20.5(13.5) 3.3(2.6)
24 水	御飯、煮込みハンバーグ、カリフラワーとコーンのサラダ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、しょうゆ、砂糖、/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、/マカロニ・スパゲティー、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉	621(574) 25.3(22.2) 22.1(20.5) 5.2(4.2)
25 木	御飯、かじきの中華煮、ほうれん草のナムル、みそ汁(もやし・あげ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、しょうが、酒、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、油、水、ケチャップ、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、片栗粉、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、/もやし、油揚げ、カットわかめ、水、みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/米、ごま油、ねぎ、ごま、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ねぎおかかおにぎり	603(532) 22.1(20.6) 17.2(14.1) 3.9(3.0)
26 金	御飯、ポークカレー、大根とツナのあえ物、りんご	牛乳、/ビスケット、/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、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、/りんご、/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	700(649) 19.2(17.8) 31.5(28.1) 6.1(5.2)
27 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)
29 月	御飯、はんぺんのチーズフライ、小松菜の和え物、みそ汁(はくさい・にんじん)、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、/ごまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/はくさい、にんじん、水、みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、かぼちゃ、無塩バター、牛乳、砂糖、卵、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、かぼちゃのケーキ	577(553) 20.7(18.7) 18.3(19.3) 3.2(2.7)
30 火	ロールパン、五目焼きそば、三色サラダ、白菜スープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、焼きそばめん、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/はくさい、にんじん、油、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/ジョアブレン、/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	470(444) 18.1(16.8) 14.9(12.2) 4.9(3.9)
31 水	御飯、厚揚げの味噌炒め、キャベツとほうれんそうの磯和え、麩のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、しょうゆ、酒、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、しょうが、にんにく、淡色みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	564(530) 21.7(19.6) 18.8(17.7) 3.2(2.7)

\*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☆

あけましておめでとうございます。  
今年もおいしい給食を食べて、  
笑顔いっぱいの1年を過ごせますように。

