

献立表

2024年09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 |
|-----|--|---|-----------------------------------|--|
| 02月 | 御飯,筑前煮,春雨サラダ,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、/鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/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、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/塩せんべい、 | ◎牛乳,◎サブレ,麦茶,アイス(パピコ),せんべい | 489(494) 15.1(15.7) 6.8(11.4) 3.8(3.2) |
| 03火 | 御飯,鮭の塩焼き,もやしのナムル,みそけんちん汁,なし | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/もやし、カットわかめ、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/なし、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、 | ◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,お好み焼き | 560(482) 26.7(21.7) 15.4(10.4) 4.2(3.4) |
| 04水 | 御飯,豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ),ひじきの炒り煮,みそ汁(キャベツ),オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、油、しょうゆ、しょうが、みりん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、/キャベツ、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、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ビュアココア)、メープルシロップ、 | ◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ホットケーキ(ココア) | 563(520) 23.9(20.4) 17.9(16.8) 4.4(3.7) |
| 05木 | キッスピンパ粉ふき芋,はるさめの中華スープ,バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、/バナナ、/牛乳、/米、かつお節、ごま、しょうゆ、 | ◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おにかおにぎり | 603(523) 20.7(19.6) 14.8(13.3) 5.7(4.1) |
| 06金 | 食パン,冷やし中華,ミートボール,バナナ | 牛乳、/ビスケット、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/ミートボール、/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 | 505(462) 20.1(17.6) 17.0(15.6) 4.0(3.5) |
| 07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) |
| 09月 | 御飯,鶏の唐揚げ,キャベツとトマトのサラダ,みそ汁(もやし,わかめ),オレンジ | 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、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/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、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、 | ◎牛乳,◎サブレ,牛乳,かぼちゃ蒸しパン | 571(531) 26.0(21.2) 16.3(16.8) 2.8(2.4) |
| 10火 | 御飯,さわらの煮つけ,小松菜のあえ物,みそ汁(なす・玉ねぎ),バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さわら、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/なす、たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/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,おいなさん | 672(540) 28.7(21.7) 21.4(14.1) 2.7(2.0) |
| 11水 | 御飯,ひき肉カレー,ごぼうとコーンのサラダ,オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/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、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、 | ◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,ゼリー,せんべい | 533(549) 11.8(13.9) 14.1(16.4) 6.5(5.4) |
| 12木 | 御飯,炒り豆腐,きゅうりの昆布あえ,麩のすまし汁(青梗菜),バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/きゅうり、塩こんぶ、/焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/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,◎せんべい,牛乳,フライドポテト | 553(500) 19.5(17.7) 18.3(16.0) 3.4(2.7) |
| 13金 | 御飯,鶏肉のカレー焼き,パンサンズー,みそ汁(キャベツ・玉ねぎ),バナナ | 牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうゆ、砂糖、カレー粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/コッペパン、 | ◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コッペパン(生チョコレート・ホイップ) | 518(495) 23.8(20.5) 12.6(12.9) 2.5(2.3) |
| 14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) |
| 16月 | 敬老の日 | | | 0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) |
| 17火 | ロールパン,五目焼きそば,もやしの中華風和え物,かに豆腐汁,オレンジ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/焼きそばめん、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、/もやし、にんじん、こまつな、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/まんじゅう(蒸し)、 | ◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,お月見まんじゅう | 509(375) 20.5(15.1) 15.7(9.7) 5.4(3.8) |

献立表

2024年09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。かじきの竜田揚げ、じゃが芋きんぴら、コンソメスープ、バナナ | 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、/じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/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 | 587(541) 23.1(20.0) 18.4(16.9) 6.5(5.1) |
| 19 木 | 御飯。肉じゃが小松菜のおかあえ(もやし)、豆腐スープ(わかめ)、ぶどう(テラウエア) | 牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク | 590(521) 21.7(18.7) 17.7(15.4) 8.6(6.3) |
| 20 金 | ちゃんぽんうどん。ほうれん草のツナ酢和え。なし | 牛乳、/ビスケット、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/ほうれん草、にんじん、ツナ油漬缶、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、/なし、/牛乳、/ポップコーン、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン | 407(405) 16.4(15.1) 18.0(16.9) 5.5(4.7) |
| 21 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) |
| 23 月 | 秋分の日 | | | 0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) |
| 24 火 | なすのミートスパゲティ、青菜とコーンのソテー、野菜スープ、バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/こまつな、もやし、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/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 | 572(488) 22.1(18.0) 16.3(11.1) 7.5(6.1) |
| 25 水 | 御飯。鮭のフライ、ポテトサラダ、チンゲン菜のスープ、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(ジャム・マーガリン) | 568(543) 24.1(21.7) 18.6(17.9) 5.3(4.3) |
| 26 木 | 御飯。マーボー豆腐、はるさめの酢の物、わかめスープ(もやし)、バナナ | 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、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、/カットわかめ、もやし、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/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 | 538(525) 17.9(18.3) 10.5(12.3) 3.0(2.3) |
| 27 金 | 御飯。鶏肉の照り焼き、コールスローサラダ、みそ汁(じゃがいも、えのき)、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、油、/キャベツ、にんじん、酢、砂糖、油、食塩、/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、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 | 571(540) 24.4(21.7) 16.9(16.5) 4.5(3.6) |
| 28 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) |
| 30 月 | 御飯。メンチカツ、切り干し大根の旨煮、麩のすまし汁、オレンジ | 牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/メンチカツ(冷凍)、油、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水、ほんだし、/焼ふ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/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 | 507(536) 15.2(16.3) 10.4(15.3) 2.4(2.1) |

*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☆

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋になりました。
旧暦の8月15日「十五夜」は、秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です。今年は、9月17日が十五夜です。
秋に収穫される食材に感謝しながら、家族でお月見するのもいいですね。

