

献立表

2024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
01 火	肉みそうどん、大根サラダ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、水、米みそ(淡色辛みそ)、酒、砂糖、片栗粉、／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、／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	463(385) 18.4(14.4) 16.3(10.6) 3.8(2.9)
02 水	御飯、はんぺんのチーズフライ、酢の物、豚汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース、／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、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／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	600(569) 23.9(21.6) 17.3(16.8) 5.4(4.6)
03 木	御飯、炒り豆腐、コールスローサラダ、みそ汁(ごまつな・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、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／ごまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／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、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	568(504) 21.4(18.8) 19.2(16.6) 5.1(3.9)
04 金	中華どんぶり、もやしのおひたし、かき玉汁、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、／もやし、にんじん、しょうゆ、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、／ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	569(538) 21.9(19.4) 18.7(17.7) 5.3(4.4)
05 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)
07 月	御飯、豚肉のみそ炒め、ごまつなのナムル、豆腐スープ(わかめ)、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、コン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖、／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、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ラスク	554(537) 21.9(19.7) 17.5(18.7) 4.4(3.7)
08 火	五目ラーメン、フロッキーのごまあえ、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、コン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／フロッキー、しょうゆ、ごま、／バナナ、／牛乳、／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)	484(405) 22.3(17.6) 11.8(7.5) 6.3(4.9)
09 水	御飯、鶏の唐揚げ、ほうれん草のソテー、きのこのスープ、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、／ほうれん草、キャベツ、コン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油、／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、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、◎ビスケット、牛乳、ドーナツ	603(546) 26.4(21.7) 23.2(20.1) 3.2(2.7)
10 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、／コッペパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コッペパン(ブルーベリージャム・マーガリン)	614(585) 20.9(20.7) 19.9(19.8) 5.9(4.8)
11 金	御飯、鮭のフライ、キャベツの胡麻ネーズ和え、みそ汁(もやし・わかめ)、バナナ	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、／キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／元気ヨーグルト、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、せんべい	504(517) 20.1(20.0) 10.4(13.2) 2.7(2.4)
12 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)
14 月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
15 火	味噌ラーメン、キャベツのごまマヨあえ、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、コン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、／キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、／バナナ、／牛乳、／米、しょうゆ、かつお節、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(おかか)	495(413) 18.9(15.2) 12.2(7.5) 6.6(5.2)
16 水	御飯、ひき肉カレー、五目きんぴら、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、／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、／オレンジ、／牛乳、／さつまいも、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ふかし芋(さつま)	621(584) 18.5(17.2) 21.2(19.7) 8.1(6.8)

献立表

2024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
17 木	御飯、鮭の塩焼き、もやしのナムル、みそ汁(だいこん・なめこ)、柿	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、なめこ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/かき、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、きなこトースト	512(467) 24.4(21.4) 14.6(13.2) 4.0(3.1)
18 金	三色どぼろ丼、かぼちゃの煮物、みそ汁(もやし・あげ)、りんご	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、/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、/りんご、/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	598(565) 19.8(18.3) 16.4(16.1) 4.3(3.8)
19 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)
21 月	御飯、煮込みハンバーグ、パスタサラダ、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、/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、/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、/さつまいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/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	673(621) 23.5(20.7) 24.4(24.1) 3.1(2.5)
22 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、こまつな、水、ほんだし、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、/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	395(344) 15.8(12.8) 10.6(6.6) 3.0(2.4)
23 水	御飯、カレイのカレー、ミニエール、ポテトサラダ、ワンタン、スープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/からい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/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、/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	628(566) 23.0(19.8) 20.5(18.9) 6.5(4.9)
24 木	御飯、田舎煮、はるさめ、サラダ、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、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、/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、/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、/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	577(516) 20.3(18.0) 16.4(14.2) 4.8(3.7)
25 金	ジャンバラヤ、茹で野菜、サラダ、かぼちゃミルク、スープ、みかん	牛乳、/ビスケット、/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、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/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、/みかん、/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)	622(571) 17.3(16.1) 19.8(18.7) 4.4(3.6)
26 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)
28 月	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮物、野菜の中華あえ、鮭のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	523(500) 19.1(17.2) 11.0(13.3) 6.1(4.9)
29 火	スパゲティ、ナポリタン、ポイル、ブロッコリー、野菜、スープ、オレンジ	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、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/ジョアプレーン、/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	486(476) 16.6(16.7) 13.1(11.0) 5.9(4.8)
30 水	御飯、まぐろの竜田揚げ、キャベツの磯和え、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、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり、/じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、メープルトースト	527(503) 25.0(22.2) 14.9(14.8) 4.7(3.9)
31 木	御飯、クリームシチュー、三色サラダ、りんご	牛乳、/塩せんべい、/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、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/りんご、/牛乳、/お菓子	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、選べるお菓子	561(511) 18.7(17.0) 14.3(13.1) 7.0(5.5)

*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☆

だんだんと涼しい日が増え、“実りの秋”、“食欲の秋”がやってきました。
食べることに興味を持ち、食べるの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。

