

献立表

2024年11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 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、マカロニサラダ、白菜スープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、/はくさい、にんじん、たまねぎ、水、食塩、コンソメ、/オレンジ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,ビスケット	584(557) 22.0(20.1) 18.2(17.6) 3.1(2.8)
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	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
05 火	御飯、ドライカレー、もやしのナムル、野菜スープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、小麦粉、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/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、/さつまいも、	◎ヨーグルト,◎せんべい、牛乳,焼き芋	583(474) 18.6(14.4) 17.5(11.2) 6.4(4.7)
06 水	御飯、マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,蒸しパン	578(540) 22.0(19.8) 18.0(17.2) 2.8(2.5)
07 木	御飯、鯖の西京焼き、切干大根の煮付け、すまし汁(かぶ・わかめ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さわら、白みそ、みりん、砂糖、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、/かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ゆでうどん、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、みりん、	◎牛乳,◎せんべい、牛乳,おやつ焼きうどん	503(454) 22.7(19.7) 15.2(13.6) 3.4(2.7)
08 金	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草の和え物、ポテトスープ、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、/ほうれん草、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、コンソメ、こしょう、/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(生チョコレート・ホイップ)	568(545) 22.9(20.7) 19.3(19.0) 5.0(4.3)
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、鶏の唐揚げ、キャベツと油揚げの炒め煮、みぞ汁(玉ねぎ・わかめ)、オレンジ	牛乳、/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、油揚げ、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/たまねぎ、チンゲンサイ、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、/さつまいも、砂糖、バター、牛乳、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳,スイートポテト	575(550) 25.6(22.6) 18.1(18.4) 3.3(2.7)
12 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、/コッペパン、	◎ヨーグルト,◎せんべい、牛乳,コッペパン(ジャム・マーガリン)	520(421) 21.8(17.0) 19.5(11.9) 6.0(4.7)
13 水	御飯、鮭の塩焼き、もやしのおひたし、みぞ汁(じゃがいも)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/たまねぎ、じゃがいも、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,わかめおにぎり	509(492) 23.3(21.0) 10.5(11.4) 3.2(2.8)
14 木	御飯、すき焼き煮、キャベツのおかか和え、みぞ汁(もやし・わかめ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらたき、たまねぎ、にんじん、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、酒、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、/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、/バナナ、/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,◎せんべい、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	492(480) 16.6(16.8) 9.7(11.2) 3.5(2.7)
15 金	御飯、チキンカレー、ごぼうとコーンのサラダ、みかん	牛乳、/ビスケット、/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、/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、/みかん、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳,ポップコーン	703(644) 20.6(18.8) 28.2(25.5) 10.5(8.6)
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

2024年11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
18月	御飯、つくねの甘辛煮、小松菜ともやし、和え物、みそ汁(大根、えのき)、みかん	牛乳、/サブレ、/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、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、いももち	565(541) 22.7(20.3) 15.9(16.8) 9.4(7.1)
19火	スパゲティ、ポリタン、ポイロ、フロッコリー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/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	528(448) 20.2(16.2) 17.9(12.0) 5.4(4.2)
20水	御飯、鶏肉の照り焼き、小松菜のナムル、けんちん汁、りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/りんご、/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	559(522) 25.1(22.2) 19.4(17.9) 3.2(2.8)
21木	御飯、さけのみそ焼き(ごま)、茹で野菜、サラダ、麩のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、ごま、ごま油、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/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、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	539(476) 23.3(19.5) 14.1(12.5) 2.4(1.9)
22金	御飯、コロッケ、キャベツとウインナーの蒸し煮、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロッケ(冷凍)、油、/キャベツ、たまねぎ、ウインナー、油、コーン缶、水、コンソメ、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/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	626(586) 18.4(17.1) 20.7(19.6) 1.8(1.7)
23土	勤労感謝の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
25月	御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、大根のツナ和え、麩のみそ汁、バナナ	牛乳、/サブレ、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ、/焼ふ、こまつな、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、◎サブレ、牛乳、フライドポテト	585(559) 20.1(18.3) 19.4(19.3) 5.3(4.4)
26火	肉うどん、かぼちゃの甘煮、りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、水、しょうゆ、本みりん、ほんだし、/かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、/りんご、/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	514(424) 20.8(16.3) 17.2(11.1) 5.1(4.1)
27水	キッズビビンバ、粉ふき芋、はるさめの中華スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/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、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、パセリ粉、/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、/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	544(496) 21.1(18.8) 15.7(15.4) 7.1(5.5)
28木	御飯、鯖のカレー、竜田ひじきの煮物、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さば、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油、/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、カットわかめ、にんじん、中華スープ、食塩、すりごま、/オレンジ、/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	570(550) 21.7(21.0) 17.7(17.6) 3.3(2.7)
29金	親子丼(凍り豆腐入り)、キャベツの磯和え、みそ汁(かぼちゃ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり、/かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/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	569(522) 23.5(20.4) 14.2(13.9) 4.5(3.7)
30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)

※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☆

収穫の秋、食欲の秋です。魚や野菜、新米もぜひ味わいたいですね。

果物ではりんごやみかん、柿や栗などもおいしい時期です。旬の食材を色々食べてみましょう。

インフルエンザや風邪の予防には、手洗いうがいをしっかりすることが基本です。

食事の前はもちろん、外から帰ってきたときなど、こまめに行う習慣をつけると効果的ですよ。

