

献立表

2025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
01月	御飯、鶏肉の照り焼き、春雨サラダ、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、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、/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)、/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	465(481) 17.6(17.9) 6.5(10.8) 1.5(1.3)
02火	御飯、鮭のフライ、もやしのナムル、みそけんちん汁、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/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、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、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	629(533) 27.9(22.6) 18.8(13.1) 4.4(3.5)
03水	御飯、豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ)、ひじきの炒り煮、豆腐みそ汁(わかめ)、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、/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、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、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)	581(534) 25.7(21.8) 19.3(17.8) 4.4(3.7)
04木	キッズピンパ粉ふき芋、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)
05金	食パン、冷やし中華、ミートボール、なし	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、/なし、/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	496(459) 19.9(17.5) 17.0(15.6) 4.1(3.6)
06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)
08月	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツとトマトのサラダ、みそ汁(じゃがいも、えのき)、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、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/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、/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	583(543) 26.1(21.4) 16.3(16.4) 4.7(3.7)
09火	ちゃんぽんうどん、ほうれん草のツナ酢和え、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)、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、/バナナ、/牛乳、/焼ふ、バター、あおのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、麩のラスク(青のり)	371(318) 16.3(12.9) 16.9(11.1) 3.8(2.9)
10水	御飯、鮭の塩焼き、切干し大根の旨煮、みそ汁(キャベツ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/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、/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、/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	518(499) 23.2(20.9) 15.1(14.7) 2.7(2.4)
11木	御飯、さわらの煮つけ、小松菜のあえ物、みそ汁(なす・玉ねぎ)、なし	牛乳、/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、/なし、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ゼリー、せんべい	459(458) 16.6(16.4) 6.8(8.9) 2.9(2.3)
12金	御飯、ひき肉カレー、ごぼうとコーンのサラダ、バナナ	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、/バナナ、/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)	607(570) 19.0(17.6) 22.5(20.8) 6.6(5.5)
13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)
15月	敬老の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
16火	食パン、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、/食パン、/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、/ビスケット、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ビスケット	459(398) 19.6(15.9) 16.0(10.8) 5.5(4.3)

献立表

2025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
17 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)
18 木	御飯.肉じゃが小松菜のお かかあえ(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)
19 金	御飯.鶏肉のカレー焼き,パ ンサンデーみそ汁(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、/塩 せんべい、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,牛乳,選べるお やつ	527(502) 23.1(20.0) 11.9(12.3) 2.1(2.0)
20 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)
22 月	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、/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、/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、/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	516(543) 16.7(17.6) 9.1(13.8) 3.3(2.7)
23 火	秋分の日 			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 水	御飯.メンチカツ,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、/メンチカツ(冷凍)、油、/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、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,ジョア,あられ せんべい	551(567) 15.4(16.8) 14.6(17.0) 4.6(3.7)
25 木	なすのミートスパゲティ ー,ポイルフロッコリー,野菜 スープ,バナナ	牛乳、/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、/フロッコリー、食塩、/ 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、	◎牛乳,◎せんべ い,牛乳,わかめお にぎり	557(503) 22.2(19.8) 15.3(13.9) 7.5(6.1)
26 金	御飯.炒り豆腐,きゅうりの 昆布あえ,みそ汁(もやし, わかめ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/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、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケッ ト,牛乳,野菜かり んとう	578(551) 21.1(19.3) 18.3(17.6) 4.2(3.6)
27 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)
29 月	御飯.チキンカレー,コー ルスローサラダ,オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/キャベツ、にんじん、酢、砂糖、油、 食塩、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗 粉、	◎牛乳,◎サブレ, 牛乳,まんまるじゃ が	608(574) 18.6(16.8) 23.3(22.6) 11.1(8.6)
30 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)

* 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☆

9月に入っても暑い日が続いています。

夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

