

献立表

2025年10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
01 水	中華どんぶり、もやしのおひたし、豆腐スープ(わかめ)、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、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、／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、／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	500(482) 21.7(19.2) 12.8(13.0) 4.4(3.6)
02 木	ハヤシライス、キャベツのおかか和え、りんご	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、ハヤシルー、バター、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、／りんご、／麦茶(浸出液)、／バナナ、コーンフレーク、ホイップクリーム、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,バナナパフェ	542(530) 13.7(14.9) 14.6(15.6) 6.2(5.0)
03 金	御飯、はんぺんのチーズフライ、パスタサラダ、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、／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、／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、／ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	701(648) 23.6(21.3) 27.1(24.6) 6.8(5.6)
04 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)
06 月	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、／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、／ほうれん草、キャベツ、コーン缶、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,◎サブレ,牛乳,ドーナツ	586(546) 26.4(21.5) 21.2(20.2) 3.2(2.6)
07 火	御飯、豚肉のみそ炒め、こまつなのナムル、豆腐スープ(わかめ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、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、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ラスク	569(488) 21.9(17.8) 17.6(12.1) 4.5(3.5)
08 水	三色どぼろ丼、かぼちゃの煮物、みそ汁(もやし・あげ)、オレンジ	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、ほうれん草、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、／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、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,牛乳ゼリー	429(464) 15.2(16.5) 8.0(11.6) 4.0(3.5)
09 木	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)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、／バナナ、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,コッペパン(ジャム・マーガリン)	529(518) 25.0(23.9) 13.5(14.7) 4.3(3.4)
10 金	五目ラーメン、揚げぎょうざ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／ぎょうざ(冷凍)、油、／オレンジ、／牛乳、／しょうゆせんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,せんべい	521(474) 20.9(18.3) 18.0(15.7) 5.4(4.5)
11 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)
13 月	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
14 火	けんちんうどん、ブロッコリーのこまあえ、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、／ブロッコリー、しょうゆ、ごま、／バナナ、／牛乳、／食パン、油、砂糖、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,あげぱん	434(362) 18.2(14.4) 15.1(9.7) 3.9(3.0)
15 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、カレールー、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、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／さつま芋、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ふかし芋(さつま)	620(584) 18.4(17.2) 21.2(19.7) 8.1(6.8)
16 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)

献立表

2025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 金	御飯、炒り豆腐、コールス ローサラダ、みそ汁(こまつ な・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛み そ)、/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	598(564) 20.6(18.9) 20.5(19.2) 3.7(3.2)
18 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)
20 月	御飯、煮込みハンバーグ、粉 ふき芋、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、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、/じゃがいも、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、/麦茶(浸出液)、/元気 ヨーグルト、/塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、ヨーグルト、せ んべい	492(526) 16.1(17.1) 11.6(15.7) 5.4(4.1)
21 火	御飯、クリームシチュー、三 色サラダ、バナナ	元気ヨーグルト、/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、/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	599(511) 19.4(15.8) 14.4(9.6) 6.8(5.4)
22 水	御飯、カレイのカレー、ミニ エ、酢の物、ワンタンスープ、 オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、/ 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	594(541) 24.1(20.7) 16.8(15.9) 3.5(2.8)
23 木	御飯、大根と豚肉の煮物、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、/だいこん、豚肉(ばら)、水、ほんだし、酒、しょう ゆ、みりん、/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、フライポ テト	547(487) 16.8(15.1) 17.7(15.0) 3.0(2.2)
24 金	味噌ラーメン、キャベツのご まマヨあえ、りんご	牛乳、/ビスケット、/生中華めん、キャベツ、にんじん、コーン缶、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、/りんご、/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)	458(444) 18.0(16.7) 12.3(12.6) 7.0(5.8)
25 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)
27 月	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮 物、野菜の中華あえ、麩のす まし汁(えのき)、りんご	牛乳、/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、/りんご、/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	514(501) 18.8(17.1) 11.0(12.8) 6.2(5.1)
28 火	ミートスパゲティ、ポイル ドコッリー、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、にんじ ん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/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、/バナナ、/牛乳、/ 米、かつお節、ごま、しょうゆ、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、おか かおにぎり	484(424) 18.7(16.8) 13.5(8.9) 4.2(3.4)
29 水	御飯、鮭のフライ、茹で野菜 サラダ、みそ汁(もやし・わ かめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃 ソース、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/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)、/オレンジ、/白 ぶどう&ほうれん草、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジュース、あられ せんべい	492(526) 16.7(17.3) 10.2(13.3) 2.5(2.3)
30 木	御飯、鶏肉の照り焼き、小松 菜のナムル、けんちん汁、バ ナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、/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、/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	538(480) 25.5(22.0) 16.7(14.9) 4.2(3.1)
31 金	ジャンバラヤ、キャベツの胡 麻ネーズ和え、かぼちゃミ ックス、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、に んじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/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、/ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ビスケット	651(599) 18.0(16.7) 23.7(21.6) 4.4(3.7)

※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☆

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。

