



10月献立表

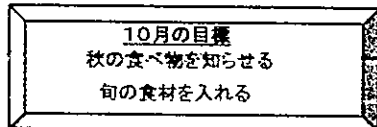
R2・9・30 長瀬保育園

日曜	昼食	おやつ		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
1 木	お月見うさぎハヤシライス さつま芋サラダ 若布スープ うさぎりんご	ボンデケーキ 牛乳	ボンデケーキ ミルクコーンスープ りんご	米 麦 さつま芋 マヨネーズ 白玉粉 ミックス粉 バター	豚肉 ウィンナー うすら若布 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルー ケチャップ 南瓜 人参 コーン缶 ピーズ缶 りんご	728
2 金	ご飯 さわらの塩焼き 人参甘煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	ゆかりごまおにぎり 味噌汁 麦茶	ゆかりごまご飯 すまし汁 オレンジ	米 砂糖 ごま (麩)	さわら 鰹節 油揚げ 味噌 味噌汁	人参 きゃべつ ほうれん草 大根 オレンジ ゆかり (葱)	507
3 土	ご飯 とりの照り焼き 野菜ソテー 味噌汁	焼きドーナツ 麦茶 バナナ	焼きドーナツ トマトスープ バナナ	米 砂糖 油 ごま油 焼きドーナツ	とり肉 豆腐 若布 味噌	人参 きゃべつ コーン缶 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	552
5 月	ご飯 豚肉の梅生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 オレンジ	チーズサンド 牛乳	チーズサンド 人参パセリスープ オレンジ	米 油 マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 梅肉 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 大根 葱 オレンジ (パセリ)	720
6 火	ご飯 鮭の味噌焼きNEW! 里芋煮 ほうれん草のきのこ和え すまし汁 梨	クッキー風ロールパン 牛乳	クッキー風ロールパン 野菜のトマトスープ 梨	米 砂糖 里芋 麩 ミックス粉 バター	鮭 味噌 鰹節 なると 卵 牛乳	ほうれん草 しめじ 人参 葱 梨 (玉ねぎ きゃべつ ケチャップ)	506
7 水	ご飯 きのこバーグNEW! 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 バナナ	玉子と葱雑炊	玉子と葱雑炊 バナナ	米 パン粉 マーガリン 砂糖 じゃが芋	豚挽肉 卵 若布 味噌	玉ねぎ しめじ ケチャップ 人参 きゃべつ バナナ 葱	533
8 木	ご飯 ぶりの正油バター焼き 切干大根煮 きゃべつのはちまこ炒め 味噌汁 パイン	焼き芋 牛乳	焼き芋 オレンジ マッシュルーム入りミルクスープ	米 バター 砂糖 油 さつま芋	ぶり 竹輪 しらす 卵 味噌 牛乳	切干大根 人参 きゃべつ 葱 パイン (玉ねぎ マッシュ缶 オレンジ)	606
9 金	●頑張るぞメニュー● ご飯 とんかつ せんきゃべつ 納豆 ひじき煮 味噌汁 みかん	ポパイスパゲティ 牛乳 2歳児 ポパイピラフ 玉ねぎ人参スープ	ポパイピラフ 玉ねぎ人参スープ みかん	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 スパゲティ	豚肉 卵 納豆 ひじき 油揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	きゃべつ 人参 大根 えのき あさつき みかん 玉ねぎ ほうれん草	629
10 土	運動会						
12 月	ご飯 魚ステーキ 焼き南瓜 スパゲティソテー 味噌汁 オレンジ	すいとん	すいとん オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ 小麦粉	かじき ハム 味噌 豚肉	南瓜 人参 玉ねぎ 大根 たら オレンジ 葱 ほうれん草	559
13 火	ご飯 しゅうまい 胡瓜とハムの中華風和え物 ミニトマト 洋風かき玉スープ	クリームチーズパンケーキ 牛乳 NEW!	クリームチーズパンケーキ 野菜のミルクスープ	米 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨 ごま 砂糖 ごま油 ミックス粉 油	豚挽肉 ハム 卵 牛乳 クリームチーズ	玉ねぎ ピーズ缶 胡瓜 ミニトマト 人参 しめじ パイン缶 (きゃべつ)	610
14 水	ご飯 白身魚のムニエル ブロッコリーごまマヨ和え エリンギとベーコンバターソテー 味噌汁 梨	海苔昆布おむすび 小魚 麦茶	昆布混ぜ海苔かけご飯 すまし汁 梨	米 小麦粉 バター マヨネーズ ごま じゃが芋	メルルーサ ベーコン 若布 味噌 小魚 海苔 おにぎり昆布	ブロッコリー エリンギ 玉ねぎ ほうれん草 梨 (人参 葱)	576
15 木	秋野菜カレー フレンチサラダ チーズ 味噌汁	玉子サンド 牛乳	玉子サンド 若布コーンのスープ	米 麦 さつま芋 油 麩 食パン マヨネーズ	豚肉 チーズ 味噌 卵 牛乳 (若布)	玉ねぎ 人参 茄子 しめじ 蕪根 カレールウ レタス 胡瓜 みかん缶 葱 (コーン缶)	735
16 金	ご飯 さわらの照り焼き 牛蒡甘辛煮 白和え 味噌汁 みかん	ドリア 麦茶	ドリア きゃべつスープ みかん	米 砂糖 油 蒟蒻 ごま バター 小麦粉	さわら 豆腐 味噌 とり肉 牛乳 粉チーズ	牛蒡 ほうれん草 えのき 人参 大根 あさつき みかん 玉ねぎ マッシュ缶 (きゃべつ パセリ)	556
17 土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 麦茶 バナナ	牛乳パン オニオンスープ バナナ	米 砂糖 牛乳パン	とり肉 若布 味噌	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 葱 バナナ (玉ねぎ)	459
19 月	玉子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 オレンジ	ちゃんぽんうどん 2歳児 ちゃんぽん雑炊	ちゃんぽん雑炊 オレンジ	米 砂糖 油 茹でうどん ごま油	卵 若布 しらす 油揚げ 若布 味噌 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーズ缶 胡瓜 ミニトマト 切干大根 オレンジ 茹で竹の子 葱 きゃべつ もやし たら 玉ねぎ 人参 しめじ レモン果汁 蕪根 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ バナナ ビーマン (マッシュ缶)	486
20 火	ご飯 鮭のホイル焼き 蓮根おかかきんぴら やみつき胡瓜 味噌汁 バナナ	ポテト春巻き 牛乳	ポテト春巻き バナナ マッシュルーム入りスープ	米 油 マーガリン ごま油 ごま 春巻きの皮 じゃが芋 バター	鮭 鰹節 味噌 ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ レモン果汁 蕪根 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ バナナ ビーマン (マッシュ缶)	600
21 水	きびご飯 ささみの漬け衣焼き 玉子焼き 茹でブロッコリー ミニトマト 味噌汁 みかん	ウィンナー入りトマトスープ クラッカー 2歳児 ウィンナー入りトマトスープ トーストパン	ウィンナー入りトマトスープ トーストパン みかん	米 きび ごま 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 クラッカー 食パン	ささみ 卵 豆腐 若布 味噌 ウィンナー	生姜 ブロッコリー ミニトマト 葱 みかん きゃべつ 玉ねぎ 人参 ケチャップ	474
22 木	ご飯 はんぺんチーズフライ ボイル野菜 サイコロサラダ 味噌汁	いなり寿司 麦茶 2歳児 きつねご飯 すまし汁	きつねご飯 すまし汁	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ごま 麩	チーズはんぺん 卵 ハム 味噌 油揚げ 若布	きゃべつ 人参 りんご 胡瓜 もやし 小松菜	541
23 金	ご飯 豚肉のシャリアピンスステーキ トマト いんげんとコーンのソテー 味噌汁 みかん	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 青梗菜人参スープ みかん	米 ごま油 砂糖 バター 麩 食パン マーガリン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ いんげん コーン缶 トマト たら みかん (青梗菜 人参)	564
24 土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	甘食 麦茶 バナナ	甘食 中華風スープ バナナ	米 ごま 砂糖 甘食	ぶり 若布 味噌	きゃべつ 人参 大根 バナナ (玉ねぎ)	494
26 月	ご飯 さばのケチャップ味噌煮 南瓜煮 カニカマ入り酢の物 すまし汁 フルーツ	コーン入りお好み焼き みかん	コーン入りお好み焼き ミルクスープ みかん	米 砂糖 小麦粉 油	さば 味噌 若布 カニカマ 卵 牛乳 ベーコン	ケチャップ 南瓜 胡瓜 人参 えのき 葱 みかん コーン缶 パセリ (玉ねぎ)	577
27 火	ご飯 とりの立田揚げ きゃべつゆかり和え ゴリララくんの竹輪料理 味噌汁 バナナ	鮭茶漬け	鮭茶漬け バナナ	米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ごま	とり肉 竹輪 油揚げ 味噌 鮭 海苔	生姜 きゃべつ ゆかり コーン缶 大根 人参 葱 バナナ	551
28 水	さつま芋ご飯 かじきの煮付け りんご 若布もやしお浸し たっぷりきのこ味噌汁	マーラカオ 牛乳	マーラカオ ベジタブルスープ りんご	米 さつま芋 ごま 砂糖 小麦粉 油 ベーキングパウダー	かじき 若布 鰹節 卵 牛乳	もやし エリンギ しめじ 舞茸 葱 人参 りんご (コーン缶 ピーズ缶 玉ねぎ)	681
29 木	ご飯 豆腐の松風焼き 牛蒡サラダ 茹でブロッコリー すまし汁 パイン	ラーメン風温麺 2歳児 雑炊	雑炊 オレンジ	米 パン粉 砂糖 マヨネーズ 素麺 ごま油	豆腐 卵 とり挽肉 味噌 青海苔 はんぺん 焼き豚	牛蒡 人参 ブロッコリー 小松菜 パイン もやし 小葱 オレンジ	531
30 金	ご飯 白身魚のマヨ焼き 大根煮 ナムル漬け 味噌汁 みかん	ウィンナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ みかん	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ロールパン 油	メルルーサ 豆腐 味噌 牛乳 ウィンナー 魚肉ソーセージ	大根 胡瓜 もやし 人参 たら みかん ケチャップ (レタス)	628
31 土	豚丼 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	キャロブパン 麦茶 バナナ	キャロブパン バナナ オニオンパセリスープ	米 ごま ごま油 キャロブパン	豚肉 若布 油揚げ 味噌	玉ねぎ 椎茸 きゃべつ 人参 葱 バナナ (パセリ)	487

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は、午後食に付きます。

※()内は0・1歳児のみ使用のものです。



9日...運動会前日の恒例頑張るぞメニューです。納豆で粘って!とんかつで勝つ!応援をお願いします。

14日...あおさんおにぎり作りです。爪を切って来て下さい。

21日...にし、つき、ほしは園外保育の為お弁当持参です。(代替品前日記布) たまご、ひよこ、ゆめは平常通りです。

27日...絵本の中の料理「ゴリラくんのコックさん」より竹輪料理です。

