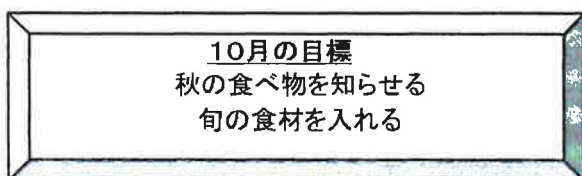


10月献立表

R6・9・30 長瀬保育園

日曜	昼食	おやつ		午後食		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	2・3歳児	0・1歳児				
1 火	ご飯 さばのカレーニエル 人参甘煮 ほうれん草ベーコンソテー 味噌汁 梨	クッキー風ロールパン 牛乳	クッキー風ロールパン 野菜のミルクスープ 梨	米 小麦粉 油 砂糖 ミックス粉 バター	さば ベーコン 油揚げ 味噌 卵 牛乳	カレー粉 人参 ほうれん草 かぶ 梨 (玉ねぎ きゃべつ オレンジ)	585		
2 水	ご飯 ささみのゆかり焼 トマト ブロッコリーごまマヨ和え 味噌汁 パナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド パナナ オニオンマトスープ	米 片栗粉 油 マヨネーズ ごま 食パン マーガリン	ささみ 若布 味噌 牛乳	ゆかりトマト ブロッコリー 玉ねぎ パナナ (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	600		
3 木	ご飯 鮭の野菜のせバター焼き 大根煮 やみつき胡瓜 味噌汁 オレンジ	若布コーンおにぎり△ 小魚 麦茶	若布コーンご飯 玉ねぎ麩すまし汁 オレンジ	米 油 マーガリン 砂糖 ごま油 ごま (麩)	鮭 味噌 炊き込み若布 小魚	玉ねぎ 人参 しめじ レモン汁 大根 胡 きゃべつ たら オレンジ コーン缶 (玉ねぎ)	522		
4 金	●頑張るぞメニュー● ご飯 とんかつ 納豆 ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁 みかん	シュガーチーズトースト 牛乳	シュガーチーズトースト きゃべつ玉ねぎスープ みかん	米 小麦粉 パン粉 油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 卵 納豆 しらす 味噌 チーズ 牛乳	ソース ほうれん草 もやし おくら みかん (きゃべつ 玉ねぎ パセリ)	629		
5 土	🌞 運動会 🌞								
7 月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 オレンジ 胡瓜と若布のごま酢和え トマト 味噌汁	ウインナーパン 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 オレンジ	米 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま コッパパン 油	豚肉 豆腐 若布 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 トマト 茄子 葱 オレンジ ケチャップ (レタス 人参)	596		
8 火	ご飯 白身魚のマヨ焼き 牛蒡煮 ナムル漬け 味噌汁 みかん	アップルクリームチーズサンド 牛乳 NEW!	アップルクリームチーズサンド ベジタブルスープ みかん	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 食パン りんごジャム	メルルーサ 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	牛蒡 胡瓜 もやし 人参 大根 みかん (コーン缶 ピース缶 玉ねぎ)	600		
9 水	親子丼 ほうれん草とトマトの塩昆布ツナサラダ すまし汁 梨	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 オレンジ 大根パセリ中華風スープ	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 マカロニ	とり肉 卵 ツナ缶 塩昆布 はんぺん 若布 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 ほうれん草 トマト 梨 (大根 パセリ オレンジ)	560		
10 木	ご飯 かじきの梅焼き ひじき赤ピーマン煮 ポテトサラダ なめこ汁 パナナ	そばろおにぎり△ 麦茶	そばろご飯 かぶ人参すまし汁 パナナ	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	かじき ひじき 豆腐 味噌 とり挽肉	梅肉 パピリカ 人参 胡瓜 なめこ 玉ねぎ パナナ (かぶ)	540		
11 金	ハヤシライス ハワイアンサラダ チーズ 若布スープ	しっとり人参ケーキ 牛乳	しっとり人参ケーキ ミルクコースープ	米 麦 油 ミックス粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	豚肉 チーズ 若布 卵 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルー きゃべつ レタス 胡瓜 バイン缶 人参 (コーン缶)	627		
12 土	ご飯 さばの塩焼き コーン入り野菜ソテー和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま油 麩 せんべい	さば 味噌 ヨーグルト	人参 きゃべつ コーン缶 大根 パナナ	554		
15 火	ご飯 鮭のオニオンヨーグルト焼きNEW パプリカハーブソルト焼き フレンチサラダ 大根人参スープ	□さつま芋てんぷら 麦茶	さつま芋てんぷら マッシュルーム入りスープ	米 マヨネーズ 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉	鮭 ヨーグルト 卵	玉ねぎ 人参 パセリ パプリカ ハーブソルト レタス 胡瓜 みかん缶 大根 (マッシュ缶)	486		
16 水	ごま塩かけご飯 揚げないミートボール 玉子焼き タコウインナー 茹でブロッコリー トマト 味噌汁	ジャムサンド 牛乳 みかん	ジャムサンド 人参パセリスープ みかん	米 ごま パン粉 油 砂糖 マヨネーズ 食パン 苺ジャム	豚挽肉 卵 タコウインナー 豆腐 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ソース ブロッコリー トマト みかん (人参 パセリ)	乳児 528		
17 木	◎世界の料理(イタリア) クロワッサン ミラノ風チキンカツレツ ポテトハーブソルト焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	みかん入りマリトッツォ 牛乳	バターロール みかん 青梗菜クリームコーンスープ	クロワッサン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃが芋 砂糖 ロールパン	とり肉 卵 マヨネーズ チーズ ハム 生クリーム 牛乳	パセリ ハーブソルト レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ みかん缶 (青梗菜 コーン缶 みかん)	787		
18 金	ご飯 さわらのレモン味噌焼き がんも煮 切干大根サラダ すまし汁 みかん	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド 人参きゃべつスープ みかん	米 砂糖 ごま 油 麩 食パン マヨネーズ	さわら 味噌 がんも ハム なると チーズ 海苔 牛乳	レモン汁 切干大根 胡瓜 葱 みかん (人参 きゃべつ)	653		
19 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま ごま油 せんべい	豚肉 若布 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 きゃべつ 人参 大根 パナナ	492		
21 月	ご飯 とりの照り焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 大根トマトスープ パナナ	米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ さつま芋 麩 バター グラニュー糖	とり肉 味噌 牛乳	胡瓜 人参 きゃべつ トマト 玉ねぎ パナナ (大根 ケチャップ パセリ)	588		
22 火	ご飯 かじきのソース焼き 大根コンソメ煮 キャロットラペ かき玉汁 梨	ごま味噌うどん 2歳児 ごま味噌雑炊	ごま味噌雑炊 みかん	米 油 砂糖 茹うどん ごま	かじき 卵 豚挽肉 なると 味噌	ソース 大根 人参 レーズン レモン汁 たら 梨 玉ねぎ ほうれん草 (みかん)	435		
23 水	秋野菜カレー レタスとトマトのサラダ チーズ きゃべつコーンスープ パナナ	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト パナナ オニオンミルクスープ	米 麦 さつま芋 マヨネーズ 食パン	豚肉 チーズ ベーコン しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 茄子 しめじ 蓮根 レタス トマト 胡瓜 ケチャップ きゃべつ コーン缶 パナナ	713		
24 木	ご飯 鮭の煮付け 里芋バター煮 もやしとコーンのごま酢和え 味噌汁	フルーツヨーグルト	ヨーグルト パナナ	米 砂糖 里芋 バター ごま	鮭 豆腐 味噌 ヨーグルト	もやし コーン缶 人参 きゃべつ いんげん 葱 みかん缶 バイン缶 桃缶 (パナナ)	438		
25 金	ご飯 ポークケチャップ さつま芋レモン煮 シルバーサラダ 味噌汁	コーン入りお好み焼き 麦茶	コーン入りお好み焼き オニオンスープ	米 油 さつま芋 砂糖 春雨 マヨネーズ ミックス粉	豚肉 ハム 若布 味噌 牛乳 ベーコン	ケチャップ 玉ねぎ にんにく レモン汁 胡瓜 みかん缶 きゃべつ コーン缶 パセリ	534		
26 土	ご飯 さわらの塩焼き やみつききゃべつ 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま油 せんべい	さわら 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 大根 玉ねぎ パナナ	504		
28 月	ご飯 白身魚の磯辺焼き トマト エリンギベーコンバターソテー 味噌汁	クリームチーズパインケーキ 牛乳	クリームチーズパインケーキ きゃべつクリーンコーンスープ	米 片栗粉 油 バター ミックス粉	メルルーサ 青海苔 ベーコン 若布 味噌 卵 牛乳 チーズ	エリンギ 玉ねぎ ほうれん草 トマト 葱 パイン缶 (きゃべつ コーン缶)	523		
29 火	ご飯 きのこバーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 パナナ	ごま油香る菜めしおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	ごま油香る菜めしおにぎり 大根玉ねぎすまし汁 パナナ	米 パン粉 マーガリン マヨネーズ ごま油 ごま	豚挽肉 卵 味噌 味こんぶ	玉ねぎ しめじ ケチャップ 人参 ブロッコリー 茄子 いんげん パナナ 菜めしの葉 (大根)	588		
30 水	ご飯 魚ステーキ グリルポテト マカロニソテー 味噌汁 みかん	ラーメン風温麺 2歳児 雑炊	雑炊 みかん	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ 麩 素麺 ごま油	かじき ハム 味噌 焼き豚	人参 玉ねぎ きゃべつ みかん もやし 人参 小葱	585		
31 木	ご飯 そぼろ入り玉子焼き さつま揚げ煮 胡瓜ゆかり和え けんちん汁 パナナ	南瓜のドーナツNEW! 牛乳	南瓜のドーナツ 玉ねぎ人参スープ パナナ	米 砂糖 油 里芋 ミックス粉 粉糖	卵 豚挽肉 さつま揚げ 豆腐 味噌 牛乳	胡瓜 ゆかり 大根 牛蒡 人参 葱 パナナ 南瓜 (玉ねぎ)	590		

※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。



5日…運動会前日の恒例頑張るぞメニュー
 納豆で粘って! とんかつで勝!! 応援よろしくをお願いします
 8日…あおさんクッキング 爪を切って来て下さい
 15日…絵本の中の料理「おぼけのてんぷら」よりさつま芋のてんぷらです
 16日…にじ、つき、ほしは園外保育の為お弁当持参です。(代替品当日配布)
 たまご、ひよこ、ゆめは平常通りです
 17日…世界の料理(イタリア料理)
 18日・25日・31日…ゆめ・ひよこ・たまご懇談会 おやつを試食があります

