

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 9月 (分量は概使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

種別	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	七分つき玄米ご飯 米、七分つき米 50	チキンライス 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 20 青ピーマン 7 スイートコーン、カーネル、冷凍 7 グリンピース 1 だし、かつお 1 ケチャップ 0.8	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 五日マーボー豆腐 5 鶏ひき肉 30 木綿豆腐 30 たまねぎ 15 生しいたけ 5 にんじん 7 赤色辛みそ、米みそ 5 車糖、上白糖 1 かたくり粉 2	ロールパン ロールパン 40 きのこのクリームシチュー 30 鶏もも、皮つき、若鶏 15 にんじん 15 たまねぎ 30 じゃがいも 30 ぶなしめじ 5 クリームシチューの素 20 普通牛乳 10 グリンピース 1	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 豆腐チキンプルー 30 豚ロース、脂身付、中型種 30 木綿豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 10 にら、生 3 もやし 20 卵 25 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 2	京風あんかけうどん うどん、ゆで 100 卵 25 たまねぎ 20 にんじん 15 油揚げ 5 鶏もも、皮つき、若鶏 15 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 しょうが、生 2 かたくり粉 3
	そばのこみ焼き そば 35 しょうが、生 2 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 4 料理酒 5	高野豆腐の卵とじ 凍り豆腐 4 鶏ひき肉 7 にんじん 7 卵 5 グリンピース 1 車糖、上白糖 1.5 うすくちしょうゆ 0.3 みりん風調味料 3 だし、かつお 1	キャベツとじゃこの酢の物 キャベツ 20 スイートコーン、カーネル、冷凍 5 ささ身、若鶏 10 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.7 食塩 0.1 米ぬか油 0.2	キャベツとコーンのサラダ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 5 スイートコーン 3 穀物酢 2 食塩 0.1 車糖、上白糖 1 サラダ油 1	スパゲティサラダ スパゲティ、乾 5 にんじん 7 スイートコーン 5 みずな 10 穀物酢 1 うすくちしょうゆ 1 車糖、上白糖 0.7 食塩 0.1 米ぬか油 0.2	ほうれんそうとえのきのお浸し ほうれんそう 20 えのきたけ 10 にんじん 5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1
	大豆と春雨のすまし汁 絹ごし豆腐 10 カットわかめ 0.5 三つ葉 1 うすくちしょうゆ 0.8 食塩 0.5 だし、かつお 1 料理酒 0.8	野菜スープ たまねぎ 10 ほうれんめじ 10 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 食塩 0.3	大根と油揚げの味噌汁 大根 10 油揚げ 3 葉ねぎ 0.8 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 5	オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 40 寒天 2 車糖、上白糖 3	豆腐と春雨の味噌汁 絹ごし豆腐 10 カットわかめ 0.5 食塩 0.8 淡色辛みそ、米みそ 5 だし、かつお 1	フルーツ:バナナ バナナ 40
	大福なます 大根 25 にんじん 7 穀物酢 1.8 車糖、上白糖 1 食塩 0.1 だし、かつお 0.1	フルーツ寒天水ようかん こしあん 15 寒天 0.2 食塩 0.1 車糖、上白糖 2 寒天 0.2 もも缶詰、黄肉種、果肉 5 牛乳 普通牛乳 150	全粒粉クラッカー お菓子 15 牛乳 普通牛乳 150	きらず揚げ かりんどう、白 20 牛乳 普通牛乳 150	ブルーベリージャムサンド 食パン 30 ブルーベリージャム 5 牛乳 普通牛乳 150	こめおこし お菓子 10 牛乳 普通牛乳 150
	さつまいもチップス お菓子 30 牛乳 普通牛乳 150	フルーツ寒天水ようかん こしあん 15 寒天 0.2 食塩 0.1 車糖、上白糖 2 寒天 0.2 もも缶詰、黄肉種、果肉 5 牛乳 普通牛乳 150	全粒粉クラッカー お菓子 15 牛乳 普通牛乳 150	きらず揚げ かりんどう、白 20 牛乳 普通牛乳 150	ブルーベリージャムサンド 食パン 30 ブルーベリージャム 5 牛乳 普通牛乳 150	こめおこし お菓子 10 牛乳 普通牛乳 150
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
	七分つき玄米ご飯 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	洋風炊き込みピラフ 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 15 たまねぎ 10 青ピーマン、生 5 青ピーマン 5 スイートコーン、カーネル、冷凍 5 食塩 0.2 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 1	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 手作りコロック 30 じゃがいも 40 牛ひき肉 10 ほうれんそう 10 たまねぎ 15 食塩 1 こしよ、混合、粉 0.1 薄力粉 3 パン粉、乾燥 5 サラダ油 3 ケチャップ 5	ピピンハ風混ぜご飯 米、七分つき米 60 豚ひき肉 30 にんじん 7 もやし 10 ほうれんそう 10 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 2
	鶏肉から揚げ 鶏もも、皮つき、若鶏 60 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 7 料理酒 2 サラダ油 3	赤魚の煮つけ あかやう 60 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 車糖、上白糖 5 みりん風調味料 2 だし、かつお 1	鶏肉と厚揚げの五目煮 鶏もも、皮つき、若鶏 40 たまねぎ 20 にんじん 15 いんげん 8 こいくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1.5 車糖、上白糖 0.5 かたくり粉 2	キャベツとささみの和風サラダ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 5 ささ身、若鶏 5 穀物酢 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.7 車糖、上白糖 0.2	コーンとキャベツのサラダ キャベツ 20 きゅうり 5 にんじん 5 スイートコーン、カーネル、冷凍 3 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 食塩 0.7	野菜スープ カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1
	切干天婦羅 切干しだいこん 3 油揚げ 1 にんじん 5 だし、かつお 1 車糖、上白糖 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 みりん風調味料 2.5	大根と鶏肉の煮物 鶏もも、皮なし、若鶏 10 大根 15 にんじん 5 つきごんにやく 5 こいくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1.5 車糖、上白糖 0.5 だし、かつお 1	ほうれんそうともやしの和え物 ほうれんそう 5 もやし 25 にんじん 5 みりん風調味料 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 だし、かつお 1	野暮スープ はくさい 15 にんじん 5 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1	大根と豆腐の味噌汁 大根 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 4	フルーツ:オレンジ オレンジジュース 60
	白菜の塩昆布和え はくさい 25 にんじん 10 ぶなしめじ 3 塩昆布 0.3 みりん風調味料 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 だし、かつお 1	キャベツとしらすの酢の物 キャベツ 20 にんじん 5 カットわかめ 1 ちりめんじゃこ 1 穀物酢 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 0.1 食塩 1	大根と油揚げの味噌汁 大根 10 油揚げ 3 葉ねぎ 0.8 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 5	ぶどうゼリー ぶどう飲料、濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖、上白糖 4	フルーツ:バナナ バナナ 30	フルーツ:バナナ バナナ 30
ビスケット ビスケット、ソフト 20 牛乳 普通牛乳 150	ほろほろ焼き(しょうゆ味) 甘せんべい 5 牛乳 普通牛乳 150	オレンジフレンチトースト フランスパン 20 卵 5 オレンジ飲料、濃縮還元 10 普通牛乳 3.5 車糖、上白糖 2 牛乳 普通牛乳 150	うす塩せんべい せんべい 10 牛乳 普通牛乳 150	オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 40 寒天 2 車糖、上白糖 3 みかん缶詰、果肉 10 牛乳 普通牛乳 150	おかし おかし 10 牛乳 普通牛乳 150	

*都合により献立を変更することがあります。

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 9月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	<p>◎中秋の名月</p> <p>くりごはん 日本ぐり、ゆで米、七分つき米 食塩</p> <p>秋鮭の西京焼き 鮭、淡色辛みそ、米みそ、車糖、上白糖、料理酒、みりん風調味料</p> <p>秋實と白菜の和えもの まいたけ、はくさい、しんじく、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、だし、かつお</p> <p>豆腐とえのきのすまし汁 絹ごし豆腐、えのきたけ、葉ねぎ、うすくちしょうゆ、食塩、だし、かつお</p> <p>オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元寒天、車糖、上白糖</p>	<p>七分つき玄米ご飯 米、七分つき米</p> <p>肉豆腐 豚肉スライス、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、車糖、上白糖、みりん風調味料、だし、かつお</p> <p>小松菜のお浸し 小松菜、ごまつな、卵、油揚げ、みりん風調味料、うすくちしょうゆ、だし、かつお</p> <p>かきたまスープ 卵、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、だし、かつお</p> <p>バナナ バナナ</p>	<p>七分つき玄米ごはん 米、七分つき米</p> <p>豚ひき肉、脂身付、中型種</p> <p>じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、しらたき、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、車糖、上白糖、たまねぎ、食塩、だし、かつお</p> <p>大福とさつま揚げの炊いたん 大福、さつま揚げ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、車糖、上白糖、たまねぎ、だし、かつお</p> <p>わかめと豆腐の味噌汁 カットわかめ、絹ごし豆腐、葉ねぎ、だし、かつお、淡色辛みそ、米みそ</p> <p>フルーツバナナ バナナ</p>	<p>◎郷土料理へ寄贈～</p> <p>七分つき玄米ごはん 米、七分つき米</p> <p>チキン南蛮 鶏むね、皮つき、若鶏、てんぷら粉、サラダ油、こいくちしょうゆ、穀物酢、車糖、上白糖、卵、たまねぎ、食塩、マヨネーズ、パセリ、乾</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ、きぬさや、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、車糖、上白糖</p> <p>ざぶ汁 厚揚げ、にんじん、生しいたけ、大根、サラダ油、だし、かつお、うすくちしょうゆ、車糖、上白糖、白ねぎ</p> <p>フルーツなし 日本なし</p>	<p>ミートスパゲティ スパゲティ、乾、たまねぎ、にんじん、牛ひき肉、豚ひき肉、ケチャップ、トマト缶詰、ホール、車糖、上白糖、卵、バター</p> <p>マリネサラダ たまねぎ、トマト、きゅうり、マリネ液</p> <p>野菜スープ もやし、スーコン、だし、かつお、うすくちしょうゆ、みりん風調味料</p> <p>フルーツオレンジ パレンシアオレンジ</p>	
	<p>お月見蒸しパン 卵、車糖、上白糖、普通牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元寒天、車糖、上白糖、りんご缶詰</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>いもかりんとう 芋かりんとう</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>豆乳クリームクラッカーサンド ソダクラッカー、豆乳、たんぱく質含有糖、米粉</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>ほろほろ焼き(しょうゆ) 甘辛せんべい</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	
昼食	<p>七分つき玄米ごはん 米、七分つき米</p> <p>アジのフライ アジ、食塩、薄力粉、パン粉、乾燥ケチャップ</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、卵、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、食塩</p> <p>じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも、カットわかめ、葉ねぎ、だし、かつお、淡色辛みそ、米みそ</p> <p>フルーツオレンジ パレンシアオレンジ</p>	<p>◎料理長おまかせメニュー</p> <p>錦秋吹き寄せちらし寿司 米、七分つき米、穀物酢、車糖、上白糖、にんじん、乾しいたけ、車糖、上白糖、こいくちしょうゆ</p> <p>寿司海老、錦糸玉子、焼きあなご、きゅうり、日本ぐり、ゆで、焼きのり</p> <p>和え物 はくさい、にんじん、しんじく、みりん風調味料、うすくちしょうゆ、だし、かつお</p> <p>彩りにゅうめん 手延そうめん、生しいたけ、かいわれだいこん、きく、生、葉ねぎ、だし、かつお、うすくちしょうゆ、みりん風調味料</p> <p>ミルクプリン 普通牛乳、寒天、車糖、上白糖、ホイップクリーム、植物性脂、カスタード、バニラエッセンス</p>	<p>手作りマトカレー 米、七分つき米、豚ひき肉、なす、トマト缶詰、ホール、にんじん、たまねぎ、カレー粉、車糖、上白糖、にんにく、生、しょうが、生、サラダ油</p> <p>キャベツのレモンサラダ キャベツ、にんじん、油揚げ、みりん風調味料、きゅうり、レモン、果汁、食塩、車糖、上白糖、穀物酢、サラダ油</p> <p>みかんヨーグルト みかん缶詰、果肉、車糖、上白糖、ヨーグルト、全脂無糖</p>	<p>ひじきチャーハン 米、七分つき米、ウインナー、ほしひじき、卵、葉ねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、こいくちしょうゆ、だし、かつお</p> <p>水菜と油揚げのお浸し みずな、にんじん、油揚げ、みりん風調味料、だし、かつお</p> <p>さつまいものレモン煮 さつまいも、レモン、果汁、車糖、上白糖</p> <p>豆乳味噌とお団子スープ 鶏つね、ぶなしめじ、豆乳、葉ねぎ、淡色辛みそ、米みそ、だし、かつお</p>	<p>きのこたっぷり中華丼 米、七分つき米、豚ロース、脂身付、中型種、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、葉ねぎ、車糖、上白糖、うすくちしょうゆ、だし、かつお、みりん風調味料、オイスターソース</p> <p>小松菜としらすのお浸し ごまつな、にんじん、こちめんじょ、ちりめんじゃこ、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、だし、かつお</p> <p>バナナ</p>	
	<p>豆乳クリームパン 食パン、豆乳、たんぱく質含有糖、米粉</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>野菜バー お菓子</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>ディアマン紅茶クッキー 卵、車糖、上白糖、薄力粉、無塩バター、紅茶、茶</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>ピザトースト 食パン、ケチャップ、プロセスチーズ、青ピーマン、ウインナー</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	<p>おせんべい 塩せんべい</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>	
昼食	<p>七分つき玄米ごはん 米、七分つき米</p> <p>鯖の照り焼き さば、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、料理酒、片栗粉</p> <p>豆腐のきのこあんかけ 木綿豆腐、えのきたけ、ぶなしめじ、三つ葉、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、だし、かつお、かたくり粉</p> <p>もやしと胡瓜の和えもの もやし、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、だし、かつお</p> <p>さつまいもと若布の味噌汁 カットわかめ、さつまいも、葉ねぎ、淡色辛みそ、米みそ、だし、かつお</p>	<p>ほろほろ焼き(しょうゆ) 甘辛せんべい</p> <p>牛乳 普通牛乳</p>				

*都合により献立を変更することがあります。