

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 10月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)	
昼食	七分つき玄米ごはん	50	肉味噌と秋野菜の炊き込みごはん	50	さつまいもごはん	15	七分つき玄米	50	親子丼	60
	鶏肉の照り焼き	50	鶏ひき肉	20	さつまいも	60	ハンバーグ	15	米、七分つき米	30
	鶏もも、皮つき、若鶏	3	キャベツ	10	にらと豆腐の炒め煮	50	豚ひき肉	15	鶏もも、皮つき、若鶏	20
	こいくちしょうゆ	3	にんじん	3	水揚げ豆腐	15	牛ひき肉	15	たまねぎ	30
	冬瓜のあんかけ	3	ぶなしめじ	3	にら、生	3	たまねぎ	20	三つ葉	1
	とうがん	30	まいたけ	3	鶏ひき肉	30	木綿豆腐	15	こいくちしょうゆ	4
	えだまめ	2	うすくちしょうゆ	2	みりん風調味料	2	普通牛乳	2	みりん風調味料	2
	うすくちしょうゆ	2	だし、かつお	1	うすくちしょうゆ	2	卵	1	車糖、上白糖	1
	みりん風調味料	2	みりん風調味料	1.6	料理酒	1	食塩	0.1	だし、かつお	1
	だし、かつお	1	淡色辛みそ、米みそ	3	サラダ油	1	こしょう、混合、粉	0.1	かたくり粉	1.5
かたくり粉	1	車糖、上白糖	1	小松菜とおあげの和えもの	20	きゅうり	8	きゅうりとわかめの酢の物	15	
高野豆腐の卵とじ	10	白菜ときゅうりの和えもの	5	こまつな	7	ポテトサラダ	20	きゅうり	0.5	
揚げ豆腐	3	きゅうり	25	にんじん	8	じゃがいも	5	カットわかめ	5	
鶏ひき肉	7	はくさい	5	油揚げ	1	たまねぎ	5	にんじん	3	
にんじん	5	にんじん	1	みりん風調味料	1	たまねぎ	5	鶏物酢	1	
卵	5	みりん風調味料	1	うすくちしょうゆ	1	にんじん	5	車糖、上白糖	3	
グリルチーズ	2	うすくちしょうゆ	1	だし、かつお	1	きゅうり	5	うすくちしょうゆ	1	
車糖、上白糖	2	わかめスープ	3	切干しだいこん	3	マヨネーズ	3	だし、かつお	1	
うすくちしょうゆ	3	わかめスープ	3	切干しだいこん	3	食塩	0.1	さつまいもと玉ねぎの味噌汁	10	
だし、かつお	1	カットわかめ	10	油揚げ	8	ミネストローネ	10	さつまいも	10	
おくらと豆腐のすまし汁	7	絹ごし豆腐	10	きぬさや	1	たまねぎ	10	たまねぎ	1	
オクラ、生	7	菜ねぎ	0.8	だし、かつお	1	にんじん	10	鶏物酢	10	
絹ごし豆腐	10	だし、かつお	0.7	車糖、上白糖	3	淡色辛みそ、米みそ	1	菜ねぎ	5	
菜ねぎ	1	うすくちしょうゆ	1	だし、国形コンソメ	2	淡色辛みそ、米みそ	1	だし、かつお	1	
うすくちしょうゆ	1.5	食塩	0.5	豚汁	15	フルーツ:パナナ	0.1	フルーツ:オレンジ	1	
食塩	0.3	フルーツ:パナナ	30	大根	15	バナナ	30	パナナ	60	
だし、かつお	1			ささがきごぼう	7					
				にんじん	7					
				つきこんにやく	5					
				菜ねぎ	1					
				淡色辛みそ、米みそ	4					
				だし、かつお	1					
昼間食	いちごジャムサンド	30	ぶどうゼリー	40	きらず揚げ	20	全粒粉クラッカー	15	こめおし	10
	食パン	5	ぶどう飲料、濃縮還元	1.8	かりんとう、白	20	お菓子	15	お菓子	10
	いちごジャム、高糖度	5	寒天	3	牛乳	150	牛乳	150	牛乳	150
	牛乳	150	車糖、上白糖	3	普通牛乳	150	普通牛乳	150	普通牛乳	150
			普通牛乳	5	ぶどう					
			牛乳	150						
			普通牛乳	150						
昼食	七分つき玄米ごはん	50	五目チャーハン	60	ロールパン	40	七分つき玄米	50	ラーメン	100
	さばのこまみ焼き	35	焼き豚	10	ロールパン	40	米、七分つき米	50	中華めん、生	25
	さば	0.5	たまねぎ	15	ポークロース	30	スパニッシュオムレツ	35	卵	15
	しょうが、生	3.5	生しいたけ	3	豚ロース、脂身付、中型種	15	卵	20	カットわかめ	1
	こいくちしょうゆ	3.5	卵	20	にんじん	20	じゃがいも	20	豚ロース、脂身付、中型種	20
	みりん風調味料	3.5	菜ねぎ	1	じゃがいも	7	たまねぎ	15	豚ロース、脂身付、中型種	20
	さつまいものレモン煮	20	にんじん	5	かぼちゃ	7	鶏ひき肉	30	スイートコーン	5
	さつまいも	2	サラダ油	1	だいず水煮缶詰	20	プロセスチーズ	8	菜ねぎ	1
	レモン、果汁	3	食塩	0.2	トマト缶詰、ホール	30	グリーンピース	1	うすくちしょうゆ	4
	車糖、上白糖	1	こいくちしょうゆ	1	ケチャップ	5	食塩	0.5	みりん風調味料	2
キャベツとしらすの酢の物	20	だし、中華	1	だし、国形コンソメ	1	ケチャップ	7	だし、かつお	2	
キャベツ	5	もやしと絹豆腐の和えもの	25	イタリアンサラダ	7	和風スパゲティサラダ	6	もやしとほうれんそうの和えもの	20	
にんじん	5	もやし	5	きゅうり	7	スパゲティ、乾	6	もやし	20	
ちりめんじゃこ	1	にんじん	5	にんじん	5	にんじん	5	にんじん	5	
カットわかめ	2	にんじん	10	キャベツ	23	スイートコーン、カーネル、冷凍	3	ほうれんそう	7	
穀物酢	1	きゅうり	10	穀物酢	1	みずな	5	みりん風調味料	1.5	
車糖、上白糖	2	うすくちしょうゆ	4	食塩	0.1	うすくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1.5	
だし、かつお	1	みりん風調味料	1	車糖、上白糖	0.7	穀物酢	1	だし、かつお	1	
食塩	0.1	野菜スープ	10	米ぬか油	0.3	車糖、上白糖	0.7	フルーツ:パナナ	1	
かたくちしょうゆ	1	チンゲンサイ	10	グレープフルーツゼリー	40	食塩	0.1	パナナ	40	
豆腐としめじのすまし汁	10	たまねぎ	10	グレープフルーツ飲料、濃縮還元	40	米ぬか油	0.3			
絹ごし豆腐	5	菜ねぎ	1	寒天	2	野菜スープ	10			
ぶなしめじ	5	菜ねぎ	1	車糖、上白糖	3	オクラ、生	7			
菜ねぎ	1	だし、かつお	2			だし、かつお	2.5			
うすくちしょうゆ	1	うすくちしょうゆ	2			うすくちしょうゆ	2			
食塩	0.3	フルーツ:パナナ	40			みりん風調味料	1			
だし、かつお	1	バナナ				食塩	0.3			
						フルーツ:パナナ	30			
						バナナ				
昼間食	オレンジフレンチトースト	20	ビスケット	12	ほろほろ焼き(しょうゆ)	10	大学いも	45	おかき	10
	フランスパン	3.5	ビスケット、ソフト	12	甘芋せんべい	10	さつまいも	5	塩せんべい	10
	卵	10	牛乳	150	普通牛乳	150	サラダ油	3	牛乳	150
	オレンジ飲料、濃縮還元	3.5	普通牛乳	150			車糖、上白糖	5	普通牛乳	150
	普通牛乳	2					みりん風調味料	0.5		
	車糖、上白糖	2					こいくちしょうゆ	0.1		
	牛乳	120					牛乳	150		
	普通牛乳	150					普通牛乳	150		
昼食	七分つき玄米ごはん	50	大豆入りカレー	60	けんちんうどん	100	七分つき玄米	50	チキンライス	60
	鶏肉から揚げ	60	米、七分つき米	30	うどん、ゆで	25	米、七分つき米	50	米、七分つき米	60
	鶏もも、皮つき、若鶏	1	鶏ひき肉	30	豚肉スライス	10	鶏もも、皮つき、若鶏	30	鶏もも、皮つき、若鶏	30
	こいくちしょうゆ	1.5	だいたい水煮缶詰	15	にんじん	20	たまねぎ	10	たまねぎ	10
	料理酒	6.4	なす	7	ごぼう、生	10	黄ピーマン、生	5	黄ピーマン、生	5
	片栗粉	2.1	じゃがいも	25	ごぼう、生	10	たけのこ	5	たけのこ	1
	米粉	0.3	にんじん	10	つきこんにやく	5	ごぼう、生	10	だし、かつお	1.5
	しょうが、おろし、チューブ	0.3	たまねぎ	20	菜ねぎ	2	にんじん	10	ケチャップ	7
	サラダ油	3	キャベツ	10	うすくちしょうゆ	4	こいくちしょうゆ	2	食塩	0.1
	キャベツとささみの和風サラダ	20	キャベツとコーンの和風サラダ	20	みりん風調味料	3	みりん風調味料	2	大根とツナサラダ	25
キャベツ	5	キャベツ	20	だし、かつお	2	車糖、上白糖	1	大根	5	
にんじん	5	にんじん	5	かぼちゃの天ぷら	25	車糖、上白糖	1	きゅうり	5	
きゅうり	5	かぼちゃ	5	かぼちゃ	2	車糖、上白糖	1	ソーチケン	5	
きゅうり	5	スイートコーン	3	サラダ油	3	ほうれんそう	8	マヨネーズ	3	
ささ身、若鶏	5	うすくちしょうゆ	1	天ぷら粉	5	ほうれんそう	5	こいくちしょうゆ	1	
うすくちしょうゆ	1	穀物酢	0.7	食塩	0.5	にんじん	5	食塩	0.1	
食塩	0.1	車糖、上白糖	0.7	キャベツとわかめの酢の物	20	生しいたけ	2	かかつお節	0.5	
穀物酢	1	フルーツヨーグルト	20	キャベツ	20	木綿豆腐	20	焼きのり	1	
車糖、上白糖	0.7	みかん缶詰、果肉	1	カットわかめ	0.5	ねりごま	5	野菜スープ	5	
カットわかめ	0.5	車糖、上白糖	1	カットわかめ	2	うすくちしょうゆ	0.3	はんしめじ	10	
なめこ	7	ヨーグルト、全脂無糖	40	穀物酢	2	車糖、上白糖	0.5	にんじん	5	
菜ねぎ	0.8			車糖、上白糖	2	だし、かつお	1	だし、かつお	2	
淡色辛みそ、米みそ	5			だし、かつお	1	大根	10	うすくちしょうゆ	1	
だし、かつお	1			食塩	0.1	油揚げ	3	みりん風調味料	1	
				うすくちしょうゆ	1	菜ねぎ	1	フルーツ:オレンジ	60	
				りんごゼリー	40	りんご飲料、濃縮還元	40	フルーツ:パナナ		
				寒天	0.8	車糖、上白糖	4	バナナ		
				りんご缶詰	15					
昼間食	さつまいもチップス	35	菓のマドレーヌ	7.6	野菜バー	20	豆乳クリームクラッカーサンド	16	ほろほろ焼き(塩)	10
	お菓子	150	薄力粉	0.3	お菓子	20	ソーダクラッカー	10	塩せんべい	10
	牛乳	150	ベーキングパウダー	6.6	牛乳	150	豆乳	4.5	牛乳	150
	普通牛乳	150	卵	5.3	普通牛乳	150	てんさい糖	0.7	普通牛乳	150
			グラニュー糖	5.7			米粉	0.7		
			無塩バター	1.1			牛乳	150		
			米ぬか油	1.2			普通牛乳	150		
			レモン、果汁	1.2						
			日本ぐり、甘蜜煮	1.2						
			牛乳	150						
		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 10月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
昼食	七分つき玄米ごはん ※ 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	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	野菜にゆうめん 手延そうめん 50	
	さばの照り焼き さば 35 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 4 料理酒 4	かしわの西京焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 60 淡色辛みそ、米みそ 4 車糖、上白糖 2 みりん風調味料 2	さんまのおろし煮 さんま、生 35 だし、かつお 1 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 料理酒 2 片栗粉 5 サラダ油 3	鶏肉の蒲田揚げ 鶏もも、皮つき、若鶏 60 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 料理酒 2 片栗粉 5 サラダ油 3	豆腐とコーンのふんわり揚げ ネ、七分つき米 50 木綿豆腐 60 鶏ひき肉 20 たまねぎ 10 にんじん 5 スイートコーン 3 菜ねぎ 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 5 サラダ油 3	野菜にゆうめん 鶏もも、皮なし、若鶏 5 生しいたけ 3 にんじん 5 はくさい 10 菜ねぎ 1 だし、かつお 2 うすくちしょうゆ 8 みりん風調味料 8	
	高野豆腐の卵とじ 凍り豆腐 10 鶏ひき肉 7 にんじん 7 卵 5 グリーンピース 2 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 だし、かつお 1	もやしときゅうりの酢の物 もやし 20 きゅうり 5 にんじん 5 穀物酢 4 車糖、上白糖 1.5 食塩 0.2 だし、かつお 1	秋なすのオランダ煮 なす 20 だし、かつお 1 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 サラダ油 2	コールスローサラダ キャベツ 25 にんじん 5 きゅうり 5 マヨネーズ 3 食塩 0.1	白菜と油揚げのお浸し はくさい 25 にんじん 5 油揚げ 3 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 えのきとわかめのすまし汁 カットわかめ 0.5 えのきたけ 7 菜ねぎ 0.5 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.3 だし、かつお 1 フルーツパナナ バナナ 30	青菜の和えもの チンゲンサイ 25 にんじん 5 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし、かつお 1 フルーツパナナ バナナ 40	
	青豆の信田和え こまつな 25 にんじん 5 油揚げ 3 みりん風調味料 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 だし、かつお 1	豆腐のきのこあんかけ 木綿豆腐 30 えのきたけ 5 ぶなしめじ 5 三つ葉 0.5 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 だし、かつお 1 かたくり粉 3 しょうが、生 0.5	大根と若布の味噌汁 大根 10 カットわかめ 0.5 菜ねぎ 0.8 淡色辛みそ、米みそ 5 だし、かつお 1	もやしとにんじんの味噌汁 もやし 15 にんじん 5 菜ねぎ 1 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 1 グレープフルーツゼリー グレープフルーツ飲料、濃縮還元 40 寒天 2 車糖、上白糖 3	白米と油揚げのお浸し はくさい 25 にんじん 5 油揚げ 3 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 えのきとわかめのすまし汁 カットわかめ 0.5 えのきたけ 7 菜ねぎ 0.5 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.3 だし、かつお 1 フルーツパナナ バナナ 30	かぼちゃとたまねぎの味噌汁 かぼちゃ 10 たまねぎ 7 菜ねぎ 0.8 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 5	かぼちゃの米粉パウンドケーキ かぼちゃ 17 車糖、上白糖 4.5 卵 11.4 米粉 2.2 食塩 0.1 米粉 13.7 ベーキングパウダー 0.6 シナモン、粉 0.1 牛乳 普通牛乳 150
	うす塩せんべい 塩せんべい 10	かぼちゃの米粉パウンドケーキ かぼちゃ 17 車糖、上白糖 4.5 卵 11.4 米粉 2.2 食塩 0.1 米粉 13.7 ベーキングパウダー 0.6 シナモン、粉 0.1 牛乳 普通牛乳 150	さつまいもクッキー さつまいも 12 車糖、上白糖 5 卵 4 無塩バター 3 牛乳 普通牛乳 150	じゃがいもみたらし じゃがいも 40 こいくちしょうゆ 3 車糖、上白糖 3 みりん風調味料 3 片栗粉 1 米粉 0.8 片栗粉 4 牛乳 普通牛乳 150	いもかりんとう 芋かりんとう 20 牛乳 普通牛乳 150	おせんべい 甘せんべい 10 牛乳 普通牛乳 150	
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
	七分つき玄米ごはん ※ 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	◎ハロウィンメニュー カレーピラフ 米、七分つき米 60 ウインナー 19 たまねぎ 15 卵 5 青ピーマン 7 こしょう、混合、粉 0.3 カレー粉 8 食塩 0.1 だし、かつお 2 無塩バター 1 キャベツとコーンのサラダ キャベツ 22 にんじん 5 きゅうり 5 スイートコーン 3 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.7			
	さばの米粉焼き さば 35 米粉 0.6 こいくちしょうゆ 1.4 みりん風調味料 1.4 淡色辛みそ、米みそ 1.4 料理酒 1.4 車糖、上白糖 0.4	豚肉の生煮焼き 豚ロース、脂身付、中型種 40 しょうが、生 0.5 にんじん 11.4 青ピーマン 10 たまねぎ 40 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 みりん風調味料 1	関東煮 大根 30 厚揚げ 30 鶏もも、皮なし、若鶏 30 じゃがいも 30 卵 25 みりん風調味料 4 うすくちしょうゆ 4 だし、かつお 1	カレーピラフ 米、七分つき米 60 ウインナー 19 たまねぎ 15 卵 5 青ピーマン 7 こしょう、混合、粉 0.3 カレー粉 8 食塩 0.1 だし、かつお 2 無塩バター 1 キャベツとコーンのサラダ キャベツ 22 にんじん 5 きゅうり 5 スイートコーン 3 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.7			
	小松菜のお浸し こまつな 25 にんじん 5 油揚げ 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	切り干し大根のサラダ 切り干し大根 5 にんじん 5 きゅうり 7 こいくちしょうゆ 3 車糖、上白糖 1 穀物酢 3 食塩 0.1	水菜とえのきのお浸し みずな 25 にんじん 5 えのきたけ 5 みりん風調味料 1 うすくちしょうゆ 1 だし、かつお 1	カレーピラフ 米、七分つき米 60 ウインナー 19 たまねぎ 15 卵 5 青ピーマン 7 こしょう、混合、粉 0.3 カレー粉 8 食塩 0.1 だし、かつお 2 無塩バター 1 キャベツとコーンのサラダ キャベツ 22 にんじん 5 きゅうり 5 スイートコーン 3 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.7			
	五豆 だいず水煮缶詰 15 刻み昆布 0.1 にんじん 7 きつたま揚げ 8 うすくちしょうゆ 1.2 みりん風調味料 1.2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1	あげと白菜の味噌汁 揚げ 5 はくさい 10 菜ねぎ 1 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 4 フルーツパナナ バナナ 30	なすと豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 10 なす 7 菜ねぎ 0.8 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 5 フルーツパナナ バナナ 40	カレーピラフ 米、七分つき米 60 ウインナー 19 たまねぎ 15 卵 5 青ピーマン 7 こしょう、混合、粉 0.3 カレー粉 8 食塩 0.1 だし、かつお 2 無塩バター 1 キャベツとコーンのサラダ キャベツ 22 にんじん 5 きゅうり 5 スイートコーン 3 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.7			
豆花(トウファ) 豆乳 30 寒天 2 車糖、上白糖 5 黒蜜 3 きな粉 1 牛乳 普通牛乳 150	豆乳クリームパン 食パン 20 豆乳 20 てんさい糖 1.8 米粉 1.3 牛乳 普通牛乳 150	ほろほろ焼き(しょうゆ) 甘せんべい 10 牛乳 普通牛乳 150	ハロウィンクッキー 薄力粉 12 無塩バター 6.4 卵 2.5 車糖、上白糖 4.5 ビュアココア 0.5 牛乳 普通牛乳 150				
昼食							
昼食							
昼食							

*都合により献立を変更することがあります。