

					1(金)		2(土)		
昼食					七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	7分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	ミートスパゲティ スパゲティ、乾 たまねぎ 20	50	
					照り焼きハンバーグ 豚ひき肉 20 牛ひき肉 15 たまねぎ 15 にんじん 5 ほしひじき 0.3 木綿豆腐 15 卵 4 普通牛乳 3 食塩 0.3 ナツメグ、粉 0.1 こしよ、混合、粉 1.7 パン粉、乾燥 5 こいくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 料理酒 2 片栗粉 0.1	さつまいもサラダ さつまいも、皮つき、生 20 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 5 マヨネーズ 5 食塩 0.1	フルーツバナナ バナナ 30	野菜スープ もやし 10 チンゲンサイ 10 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1 食塩 1	フルーツバナナ バナナ 30
昼食	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)			
昼食		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	◎料理長おまかせメニュー きのこガーリックライス 米、七分つき米 50 生しいたけ 3 まいたけ 3 たまねぎ 3 マッシュルーム 3 たまねぎ 10 パセリ、乾 0.1 ガーリックパウダー 0.2	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	しょうゆラーメン 中華めん、生 100 カットわかめ 0.5 卵 25 もやし 15 豚肉スライス 15 スイートコーン 5 まいたけ 1 うすくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 みりん風調味料 1.6			
		鶏肉の照り焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 60 いんげん 7 みりん風調味料 3 こいくちしょうゆ 3	鶏の香つけ さば 35 しょうが、生 1.5 こいくちしょうゆ 4 車糖、上白糖 2 だし、かつお 0.5	小松菜とお揚げの和え物 こまつな 20 にんじん 10 油揚げ 5 みりん風調味料 2 うすくちしょうゆ 2 だし、かつお 1	チキンカツトート 鶏もも、皮なし、若鶏 40 たまねぎ 25 じゃがいも 25 いんげん 10 黄ピーマン、生 10 トマト缶詰、ホール 10 だし、かつお 2 ケチャップ 3 パセリ、乾 0.1 しょうが、生 1	マカロニサラダ マカロニ 3 きゅうり 5 たまねぎ 5 にんじん 5 マヨネーズ 5 食塩 0.1	3色ずみれ ほうれんそう 5 にんじん 5 もやし 25 うすくちしょうゆ 1 だし、かつお 1 みりん風調味料 1 フルーツバナナ バナナ 40		
昼食		冬瓜のあんかけ とうがん 30 えだまめ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし、かつお 1 かたくり粉 1	けんちん汁 鶏もも、皮なし、若鶏 7 ささがきごぼう 10 大根 15 にんじん 5 つきこんにやく 5 巻ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.3 だし、かつお 1	かぼちやのグラッセ かぼちや 30 レーズン&フルーツピール 1 発酵バター 2	豆乳とごぼうの味噌汁 絹ごし豆腐 10 ささがきごぼう 10 巻ねぎ 0.8 だし、かつお 1 淡色辛みそ、みみそ 5	フルーツバナナ バナナ 30	オニオンスープ たまねぎ 10 パセリ、乾 0.1 だし、かつお 2 うすくちしょうゆ 1	りんごの黒糖バウンドケーキ りんご缶詰 5 黒砂糖 4.5 レモン、全果 0.1 卵 11.4 米ぬか油 2.2 無塩バター 3 食塩 0.1 薄力粉 13.7 ベーキングパウダー 0.6 シナモン、粉 0.1	
昼食		フルーツヨーグルト もも缶詰、果肉 15 フルーツカクテル 15 みかん缶詰、果肉 15 バナナ 10 車糖、上白糖 1 ヨーグルト、全脂無糖 40 麦茶 150	ミルクティー-蒸しパン 米粉 15 ベーキングパウダー 0.6 紅茶、茶 0.3 卵 7.5 豆乳 7.5 米ぬか油 0.6	野菜バー お菓子 20 牛乳 150	ピザトースト 食パン 15 ケチャップ 5 プロセスチーズ 7 黄ピーマン 4 鶏ひき肉 5 牛乳 150	こめおこし お菓子 10 牛乳 150			
昼食	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)			
昼食		七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	◎郷土料理～山梨～ ほうとう風 うどん、ゆで 100 豚ばら、脂身付、中型種 30 かぼちや 30 にんじん 15 たまねぎ 20 片栗粉 20 米粉 2.1 しょうが、おろし、チューブ 0.3 食塩 0.1 サラダ油 3	チキンカレー 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 20 じゃがいも 25 にんじん 15 グリーンピース 1 カレーパウダー 20 和風サラダ キャベツ 25 にんじん 5 きゅうり 5 穀物酢 1 食塩 0.1	秋鮭とまいたけのピラフ 米、七分つき米 60 鮭 30 たまねぎ 15 まいたけ 5 おなしめじ 5 スイートコーン、冷凍 5 こしよ、混合、粉 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 食塩 2 だし、かつお 1.5 有塩バター 0.1	中華丼 米、七分つき米 60 豚ロース、脂身付、中型種 30 はくさい 15 たまねぎ 10 おなしめじ 5 巻ねぎ 1 車糖、上白糖 1 うすくちしょうゆ 2 だし、中華 0.5 オイスターソース 1 車糖、上白糖 1			
		五目豆 だいず水煮缶詰 20 刻み昆布 1 にんじん 5 さつまいも 8 きぬさや 2 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1.5 車糖、上白糖 0.5 だし、かつお 1	大根と油揚げの味噌汁 大根 10 油揚げ 3 巻ねぎ 0.8 だし、かつお 1 淡色辛みそ、みみそ 5 フルーツオレンジ パレンシアオレンジ 60	大根なます 大根 25 にんじん 5 かき 3 穀物酢 2 車糖、上白糖 0.8 食塩 0.1 だし、かつお 0.5	フルーツヨーグルト もも缶詰、果肉 15 みかん缶詰、果肉 15 車糖、上白糖 3 ヨーグルト、全脂無糖 10	フルーツバナナ バナナ 30	フルーツバナナ バナナ 30	フルーツバナナ バナナ 40	
昼食		わかめと豆腐のすまし汁 カットわかめ 0.5 絹ごし豆腐 10 巻ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 1 食塩 0.5 だし、かつお 1	ココアちんすこう 薄力粉 12.8 ラード 3.5 米ぬか油 0.5 食塩 0.1 車糖、上白糖 3.5 ビュアココア 0.1 牛乳 150	豆乳クリームクラッカーサンド ソーダクラッカー 16 豆乳 10 てんさい糖 4.5 米粉 0.7	抹茶マドレーヌ 薄力粉 9.6 ベーキングパウダー 0.2 卵 8 宇治抹茶 0.1 グラニュー糖 8.5 無塩バター 6.4 米ぬか油 3.2	ビスケット ビスケットソフト 12 牛乳 120	ほろほろ焼き(しょうゆ) 塩せんべい 5 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 11月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
昼食	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	鮭ちらし寿司 米、七分つき米 60 鮭物酢 10 車糖、上白糖 6 食塩 0.6 鰯 30 きゅうり 7 鰻糸玉子 5 しそ、葉 0.4 焼きのり 1	五日チャーハン 米、七分つき米 60 合挽き肉 40 たまねぎ 10 にんじん 5 生しいたけ 3 卵 20 葉ねぎ 1 サラダ油 1 だし、かつお 2 食塩 0.3 こいくちしょうゆ 1	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 えび玉あんかけ 卵 15 鶏ひき肉 50 ムキエビ 7 たまねぎ 10 生しいたけ 3 グリーンピース 1 うすくちしょうゆ 1.5 車糖、上白糖 2 穀物酢 3 だし、かつお 1 かたくり粉 1		
	鯖の照り焼き さば 35 みりん風調味料 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 3 片栗粉 0.2	豚肉と厚揚げの塩麴炒め 豚コース、豚身付、中型種 40 もやし 30 にんじん 10 青ピーマン 5 厚揚げ 10 米こうじ 3 みりん風調味料 1 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1	彩り野菜の香辛 さがきごぼう 15 にんじん 5 いんげん 5 焼き竹筴 3 車糖、上白糖 2 こいくちしょうゆ 3	揚げ餃子 ぎょうざ、冷凍 90 サラダ油 3	切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん 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		
	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 10 鶏ひき肉 20 にんじん 7 卵 5 グリーンピース 1 車糖、上白糖 1 うすくちしょうゆ 1.6 だし、かつお 1	ひじき入り白和え ほうれんそう 10 ほしひじき 1 にんじん 3 つきこんばやく 1 木綿豆腐 20 ねりごま 3 うすくちしょうゆ 0.3 車糖、上白糖 0.5	さいとものから揚げ さいとも 30 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし、かつお 1 サラダ油 1	もやしと南瓜の和えもの もやし 25 にんじん 5 きゅうり 5 うすくちしょうゆ 1.5 みりん風調味料 1.5 だし、かつお 1	切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん 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		
	白豆と人参の和えもの はくさい 30 にんじん 7 みりん風調味料 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1	大豆と香辛のすまし汁 絹ごし豆腐 10 油揚げ 0.5 かつおわかめ 0.5 三つ葉 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1	大豆とわかめの味噌汁 絹ごし豆腐 8 かつおわかめ 10 葉ねぎ 0.5 だし、かつお 0.8 うすくちしょうゆ 1.5	野菜スープ チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 葉ねぎ 0.8 だし、かつお 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	豆乳味噌ときのこのスープ はくさい 20 おなめじ 10 豆乳 15 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1		
	豆花(トウファ) 豆乳 30 寒天 2 車糖、上白糖 5 黒蜜 3 米粉 1 牛乳 普通牛乳 120	かぼちゃポーロ 片栗粉 10 かぼちゃ 4 車糖、上白糖 2 無塩バター 4 牛乳 普通牛乳 150	ココア豆乳クリームパン 食パン 20 ビュアココア 0.8 豆乳 20 たんさい含蜜糖 1.5 米粉 1.1 牛乳 普通牛乳 150	いもかりんどう 半かりんどう 20 牛乳 普通牛乳 150	うす塩せんべい 塩せんべい 10 牛乳 普通牛乳 150		
	昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	あったか豆乳味噌煮込みうどん うどん、ゆで 100 たまねぎ 20 にんじん 15 豚コース、豚身付、中型種 20 はくさい 20 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 15 豆乳 5 だし、かつお 2 みりん風調味料 3	コーンライス 米、七分つき米 50 スイートコーン 1 有塩バター 0.1 食塩 1 だし、かつお 2	さつまいもごはん さつまいも 15 米、七分つき米 60	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 半すりかぼちゃコロケ 30 じゃがいも 40 かぼちゃ 20 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 鶏ひき肉 2 たまねぎ 15 食塩 0.1 だし、かつお 5 かたくり粉 5 かぶのえびあんかけ 5 かぶ 30 ムキエビ 2 グリーンピース 1 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 1 だし、かつお 2 かたくり粉 3 さつまいもと香辛の味噌汁 かつおわかめ 0.5 キャベツ 10 スイートコーン 10 さつまいも 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 食塩 0.3	親子丼 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 40 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1 かたくり粉 5
		油淋鶏 鶏もも、皮つき、若鶏 60 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 片栗粉 1 サラダ油 1 しょうが、生 0.5 白ねぎ 0.5 車糖、上白糖 1 穀物酢 2	揚げ出し豆腐の野菜あん 絹ごし豆腐 30 生しいたけ 2 葉ねぎ 1 にんじん 3 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1 かたくり粉 3 サラダ油 2 葉ねぎ 0.5	あったかポトフ ワインナー 10 たまねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 20 キャベツ 30 だし、かつお 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.5	さつまいもごはん さつまいも 15 米、七分つき米 60	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 半すりかぼちゃコロケ 30 じゃがいも 40 かぼちゃ 20 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 鶏ひき肉 2 たまねぎ 15 食塩 0.1 だし、かつお 5 かたくり粉 5 かぶのえびあんかけ 5 かぶ 30 ムキエビ 2 グリーンピース 1 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 1 だし、かつお 2 かたくり粉 3 さつまいもと香辛の味噌汁 かつおわかめ 0.5 キャベツ 10 スイートコーン 10 さつまいも 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 食塩 0.3	親子丼 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 40 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1 かたくり粉 5
		さつまいものレモン煮 さつまいも 20 レモン、果汁 1 車糖、上白糖 3	揚げ出し豆腐の野菜あん 絹ごし豆腐 30 生しいたけ 2 葉ねぎ 1 にんじん 3 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1 かたくり粉 3 サラダ油 2 葉ねぎ 0.5	あったかポトフ ワインナー 10 たまねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 20 キャベツ 30 だし、かつお 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.5	さつまいもごはん さつまいも 15 米、七分つき米 60	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 半すりかぼちゃコロケ 30 じゃがいも 40 かぼちゃ 20 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 鶏ひき肉 2 たまねぎ 15 食塩 0.1 だし、かつお 5 かたくり粉 5 かぶのえびあんかけ 5 かぶ 30 ムキエビ 2 グリーンピース 1 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 1 だし、かつお 2 かたくり粉 3 さつまいもと香辛の味噌汁 かつおわかめ 0.5 キャベツ 10 スイートコーン 10 さつまいも 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 食塩 0.3	親子丼 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 40 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1 かたくり粉 5
		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	揚げ出し豆腐の野菜あん 絹ごし豆腐 30 生しいたけ 2 葉ねぎ 1 にんじん 3 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1 かたくり粉 3 サラダ油 2 葉ねぎ 0.5	あったかポトフ ワインナー 10 たまねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 20 キャベツ 30 だし、かつお 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.5	さつまいもごはん さつまいも 15 米、七分つき米 60	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 半すりかぼちゃコロケ 30 じゃがいも 40 かぼちゃ 20 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 鶏ひき肉 2 たまねぎ 15 食塩 0.1 だし、かつお 5 かたくり粉 5 かぶのえびあんかけ 5 かぶ 30 ムキエビ 2 グリーンピース 1 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 1 だし、かつお 2 かたくり粉 3 さつまいもと香辛の味噌汁 かつおわかめ 0.5 キャベツ 10 スイートコーン 10 さつまいも 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 食塩 0.3	親子丼 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 40 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1 かたくり粉 5
		野菜と豆腐のスープ チンゲンサイ 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 0.8 だし、かつお 0.5 うすくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 1 食塩 0.3	揚げ出し豆腐の野菜あん 絹ごし豆腐 30 生しいたけ 2 葉ねぎ 1 にんじん 3 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1 かたくり粉 3 サラダ油 2 葉ねぎ 0.5	あったかポトフ ワインナー 10 たまねぎ 30 じゃがいも 30 にんじん 20 キャベツ 30 だし、かつお 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 食塩 0.5	さつまいもごはん さつまいも 15 米、七分つき米 60	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 半すりかぼちゃコロケ 30 じゃがいも 40 かぼちゃ 20 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 鶏ひき肉 2 たまねぎ 15 食塩 0.1 だし、かつお 5 かたくり粉 5 かぶのえびあんかけ 5 かぶ 30 ムキエビ 2 グリーンピース 1 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 1 だし、かつお 2 かたくり粉 3 さつまいもと香辛の味噌汁 かつおわかめ 0.5 キャベツ 10 スイートコーン 10 さつまいも 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 食塩 0.3	親子丼 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 40 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1 かたくり粉 5
豆乳かぼちゃプリン 豆乳 40 かぼちゃ 17 車糖、上白糖 3.5 寒天 1 車糖、上白糖 5 牛乳 普通牛乳 150		やさいも さつまいも 60 牛乳 普通牛乳 150	にんじんクッキー 米粉 1.5 にんじん 2.5 片栗粉 2.5 米ぬか油 6 メープルシロップ 6 豆乳 5 牛乳 普通牛乳 150	さつまいもチップス お菓子 20 牛乳 普通牛乳 150	いちごジャムサンド 食パン 30 いちごジャム、高糖度 5 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	

*都合により献立を変更することがあります。