

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 11月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳未満]

Main table containing meal plans for 11 months, organized by month and day. Each entry lists the meal name, ingredients, and quantities. The table is divided into sections for 朝間食 (Breakfast), 昼食 (Lunch), and 夕間食 (Dinner).

*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歳未満]

期間	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
朝間食	ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5	ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5		
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40	鮭ちらし寿司 米、七分つき米 48 穀物酢 8 車糖、上白糖 4.8 食塩 -0.5 にんじん 24 きゅうり 5.6 鰹糸玉子 4 しそ、葉 0.3 梅干し 0.8	五目チャーハン 米、七分つき米 48 合挽き肉 32 たまねぎ 8 にんじん 4 生しいたけ 2.4 卵 16 菜ねぎ 0.8 サラダ油 0.8 だし、かつお 1.6 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.8	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40		
	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 4	豚肉と厚揚げの塩麹炒め 豚ロース、脂身付、中型種 32 もやし 24 にんじん 8 ほうげん 4 厚揚げ 8 米こうじ 2.4 みりん風調味料 0.8 車糖、上白糖 0.8 だし、かつお 0.8	鶏り野菜の香平 ささがきごぼう 12 にんじん 4 いんげん 4 焼き竹輪 2.4 車糖、上白糖 1.6 こいくちしょうゆ 2.4	揚げ餃子 ぎょうざ、冷凍 72 サラダ油 2.4	えび玉あんかけ 卵 40 鶏ひき肉 12 ムネコビ 5.6 たまねぎ 8 生しいたけ 2.4 グリーンピース 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 車糖、上白糖 1.6 穀物酢 2.4 だし、かつお 0.8 かたくり粉 0.8		
	黒野豆腐の湯じ 凍り豆腐 8 鶏ひき肉 5.6 にんじん 16 卵 4 グリーンピース 0.8 車糖、上白糖 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 だし、かつお 0.8	ひじき入り白和え ひじき 8 ほうれんそう 8 ほしひじき 0.8 にんじん 4 つきこんやく 2.4 木綿豆腐 16 ねぎ 2.4	さいごいものから揚げ 鶏皮 24 うすくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 1.6 だし、かつお 0.8 サラダ油 0.8	もやしと胡瓜の和えもの もやし 20 にんじん 4 きゅうり 4 こいくちしょうゆ 2.4 うすくちしょうゆ 1.2 みりん風調味料 1.2 だし、かつお 0.8	切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん 4 にんじん 4 きゅうり 5.6 こいくちしょうゆ 2.4 車糖、上白糖 0.8 穀物酢 2.4 食塩 0.1		
	白とんずの和えもの 白とんず 24 にんじん 5.6 みりん風調味料 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 だし、かつお 0.8	大根とあけの味噌汁 大根 8 油揚げ 8 梅干し 0.6 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 0.4	大豆とわかめの味噌汁 絹ごし豆腐 8 絹ごし豆腐 8 かつお 0.4 菜ねぎ 0.6 うすくちしょうゆ 4 だし、かつお 0.8	野菜スープ チンゲンサイ 8 たまねぎ 8 菜ねぎ 0.6 だし、かつお 0.4 うすくちしょうゆ 1.2	豆腐味噌ときのこのスープ はさき 16 ねぎ 8 豆腐 12 菜ねぎ 0.8 淡色辛みそ、米みそ 3.2 だし、かつお 0.8		
	豆乳と若布のすまし汁 絹ごし豆腐 8 かつわかめ 0.4 三つ葉 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 食塩 0.2 だし、かつお 0.8	かぼちゃポーロ かぼちゃ 8 片栗粉 3.2 車糖、上白糖 1.6 黒蜜 2.4 きな粉 0.8 牛乳 120	ココア豆乳クリームパン ココア 16 生クリーム 0.6 豆乳 16 てんさい含蜜糖 1.2 塩粉 0.9 牛乳 120	野菜バー お菓子 20 普通牛乳 150	うす塩せんべい せんべい 8 牛乳 120		
	豆花(トウファ) 豆乳 1.6 寒天 24 車糖、上白糖 4 黒蜜 2.4 きな粉 0.8 牛乳 普通牛乳 96						
	朝間食	ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5	ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5
	昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40	あったか豆乳味噌煮込みうどん うどん、ゆで 80 たまねぎ 16 有塩バター 12 豚ロース、脂身付、中型種 16 はくさい 16 菜ねぎ 0.8 淡色辛みそ、米みそ 4 豆乳 12 だし、かつお 1.6 うすくちしょうゆ 2.4 みりん風調味料 2.4	コンライス 米、七分つき米 40 スイートコーン 0.8 有塩バター 0.8 食塩 0.1 だし、かつお 1.6 あったかポトフ クインナー 8 たまねぎ 24 じゃがいも 24 にんじん 16 キャベツ 24 キャベツ 2 だし、かつお 0.4 うすくちしょうゆ 0.4 食塩 0.4	さつまいもごはん さつまいも 12 米、七分つき米 48 ふり大根 8 ぶり 28 大根 24 こいくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 1.6 車糖、上白糖 0.8	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40	親子丼 米、七分つき米 38.4 鶏もも、皮つき、若鶏 19.2 たまねぎ 26.6 卵 26.6 三つ葉 1.9 こいくちしょうゆ 2.6 みりん風調味料 1.3 食塩 0.8 こしょう、混ぜ、粉 0.1 薄力粉 4 パン粉、乾燥 4 サラダ油 2.4
		鶏の照り焼き 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 4	鶏皮出し豆腐の野菜あん 木綿豆腐 24 生しいたけ 1.6 菜ねぎ 0.8 にんじん 2.4 うすくちしょうゆ 2.4 みりん風調味料 2.4	大根サラダ 大根 24 きゅうり 5.6 油揚げ 0.8 こいくちしょうゆ 2.4 穀物酢 0.4 車糖、上白糖 0.2	かぶと油揚げの味噌汁 かぶ 8 油揚げ 2.4 菜ねぎ 0.6 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 0.8	えび玉あんかけ 卵 40 鶏ひき肉 12 ムネコビ 5.6 たまねぎ 8 みりん風調味料 1.3 食塩 0.8 こしょう、混ぜ、粉 0.1 薄力粉 4 パン粉、乾燥 4 サラダ油 2.4	かぶのえびあんかけ かぶ 19.2 ムネコビ 1.3 グリーンピース 0.6 車糖、上白糖 1.3 うすくちしょうゆ 1.9 だし、かつお 0.6 かたくり粉 1.3
		黒野豆腐の湯じ 凍り豆腐 8 鶏ひき肉 5.6 にんじん 16 卵 4 グリーンピース 0.8 車糖、上白糖 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 だし、かつお 0.8	小松菜の信田和え 小松菜 20 にんじん 4 油揚げ 4 みりん風調味料 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 だし、かつお 0.8	フルーツ:バナナ バナナ 24	季節のフルーツ:みかん みかん 24	ひじきと豆のサラダ だいず水煮缶詰 8 にんじん 12 みずな 4 ほしひじき 1.6	かたくり粉 0.8 だしのり 0.8 グリーンピース 0.8 車糖、上白糖 1.6 うすくちしょうゆ 1.2 だし、かつお 0.6 かたくり粉 0.8
白とんずの和えもの 白とんず 24 にんじん 5.6 みりん風調味料 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 だし、かつお 0.8					かぶと油揚げの味噌汁 かぶ 8 油揚げ 2.4 菜ねぎ 0.6 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 0.8	さつまいもと若布の味噌汁 かつわかめ 0.3 さつまいも 6.4 菜ねぎ 0.6 淡色辛みそ、米みそ 2.6 だし、かつお 0.6	
豆乳と若布のすまし汁 絹ごし豆腐 8 かつわかめ 0.4 三つ葉 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 食塩 0.2 だし、かつお 0.8					野菜スープ チンゲンサイ 8 スイートコーン 8 菜ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 みりん風調味料 0.8 食塩 0.2	フルーツ:バナナ バナナ 24	
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		やきいも さつまいも 48 牛乳 普通牛乳 120	にんじんクッキー 米粉 12 にんじん 2 片栗粉 2 米粉油 4.8 オーブンシート 4.8 豆乳 4 牛乳 普通牛乳 120	さつまいもチップス 米粉 16 牛乳 普通牛乳 120	いちごジャムサンド 食パン 24 いちごジャム、無糖度 4 牛乳 普通牛乳 120	おせんべい 甘せんべい 6.4 牛乳 普通牛乳 96	
朝間食		ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5	ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5
朝間食		ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5	ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5
朝間食		ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5	ハイハイ ハイハイ 0.5	野菜せんべい 野菜せんべい 0.5	鉄分入りせんべい ハイハイ 0.5

*都合により献立を変更することがあります。