

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 10月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳未満]

	1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)	
朝開食	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	肉味噌と秋野菜の炊き込みごはん 米、七分つき米	40	さつまいもごはん さつまいも	12	七分つき玄米ご飯 米、七分つき米	40	親子丼 米、七分つき米	48
	鶏肉の照り焼き 鶏もも、皮つき、若鶏	40	鶏ひき肉	16	にらと豆腐の炒め煮 にら、生	8	ハンバーグ 豚ひき肉	12	鶏もも、皮つき、若鶏	24
	みりん風調味料 こいくちしょうゆ	2.4	にんじん	4	木綿豆腐	40	牛ひき肉	12	たまねぎ	16
	冬瓜のあんかけ とうがら	2.4	まいたけ	2.4	鶏ひき肉	24	木綿豆腐	16	卵	2
	えだまめ	1.6	うすくちしょうゆ	1.6	みりん風調味料	1.6	普通牛乳	1.6	みつゆ	0.8
	うすくちしょうゆ	1.6	だし、かつお	0.8	うすくちしょうゆ	1.6	卵	0.8	みりん風調味料	1.6
	みりん風調味料	1.6	みりん風調味料	1.3	料理酒	0.8	食塩	0.1	車糖、上白糖	0.8
	だし、かつお	0.8	淡色辛みそ、米みそ	2.4	サラダ油	0.8	こしよ、混合、粉	0.1	だし、かつお	0.8
	かたくり	0.8	車糖、上白糖	0.8	小松菜とおあげの和えもの こまつな	16	パン粉、乾燥	1.6	かたくり	1.2
	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐	8	白菜ときゅうりの和えもの きゅうり	4	にんじん	5.6	ポテトサラダ ポテト	16	きゅうり	12
鶏ひき肉	4	ほうろく	4	油揚げ	2.4	じゃがいも	16	カットわかめ	0.4	
にんじん	5.6	にんじん	20	みりん風調味料	0.8	たまねぎ	4	穀物酢	2.4	
卵	4	みりん風調味料	4	うすくちしょうゆ	0.8	にんじん	4	車糖、上白糖	0.8	
グリーンピース	1.6	うすくちしょうゆ	0.8	だし、かつお	0.8	きゅうり	4	うすくちしょうゆ	0.8	
車糖、上白糖	1.6	だし、かつお	0.8	わかめスープ カットわかめ	2.4	きぬさや	0.8	マヨネーズ	2.4	
うすくちしょうゆ	2.4	細ごし豆腐	0.6	おくら、生	8	だし、かつお	0.8	さつまいも	8	
だし、かつお	0.8	菜ねぎ	8	細ごし豆腐	0.8	だし、かつお	12	たまねぎ	8	
おくらと豆腐のすまし汁 おくら、生	5.6	菜ねぎ	8	菜ねぎ	8	だいたい水着缶詰	8	菜ねぎ	0.8	
細ごし豆腐	8	だし、かつお	0.8	だし、かつお	0.8	トマト缶詰、ホール	2.4	淡色辛みそ、米みそ	4	
菜ねぎ	0.8	うすくちしょうゆ	0.4	うすくちしょうゆ	0.4	だし、缶詰コンソメ	0.8	だし、かつお	0.8	
うすくちしょうゆ	1.2	食塩	0.4	豚汁 豚ばら、脂身付、中型種	12	パセリ	0.1	フルーツオレンジ パレンシアオレンジ	48	
食塩	0.2	フルーツ：バナナ バナナ	24	大根	12	フルーツ：バナナ バナナ	24			
だし、かつお	0.8			さきがきごぼう	5.6					
				にんじん	5.6					
				つきこんにやく	4					
				菜ねぎ	0.8					
				淡色辛みそ、米みそ	3.2					
				だし、かつお	0.8					
昼開食	いちごジャムサンド 食パン	24	ぶどうゼリー ぶどう飲料、濃縮還元	32	ビスケット ビスケット、ソフト	12	全粒粉クラッカー お菓子	15	こめおこし お菓子	10
	いちごジャム、高糖度	4	寒天	1.4	牛乳	150	牛乳	150	牛乳	150
	牛乳	120	車糖、上白糖	2.4	普通牛乳	150	普通牛乳	150	普通牛乳	150
	普通牛乳	120	ぶどう	4						
				牛乳	120					
				普通牛乳	120					
朝開食	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)				
朝開食	ハイハイ ハイハイ	野菜せんべい 野菜せんべい	鉄分入りせんべい ハイハイ	ハイハイ ハイハイ	野菜せんべい 野菜せんべい	鉄分入りせんべい ハイハイ				
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	五目チャーハン 米、七分つき米	48	ロールパン ロールパン	32	七分つき玄米ご飯 米、七分つき米	40
	さばのこみ焼き さば	35	しゅうまい しゅうまい	72	焼き豚	8	ポークビーンズ ポーク、脂身付、中型種	24	スパニッシュオムレツ 卵	28
	しょうが、生	0.4	ハンバーグ ハンバーグ	16	たまねぎ	12	にんじん	12	じゃがいも	12
	こいくちしょうゆ	2.8	キャベツ	4	生しいたけ	2.4	にんじん	16	たまねぎ	16
	みりん風調味料	2.8	キャベツ	16	菜ねぎ	0.8	かぼちゃ	5.6	鶏ひき肉	24
	さつまいも さつまいも	16	きゅうり	4	食塩	0.2	だいたい水着缶詰	16	プロセスチーズ	6.4
	レモン、果汁	0.8	ささ身、若鶏	5.6	サラダ油	0.8	トマト缶詰、ホール	24	グリーンピース	4
	車糖、上白糖	2.4	穀物酢	0.8	食塩	0.2	ケチャップ	0.8	食塩	0.4
	野菜としらすの酢の物 キャベツ	16	うすくちしょうゆ	0.6	こいくちしょうゆ	0.8	だし、中華	0.8	ケチャップ	5.6
	にんじん	4	食塩	0.1	もやしと絹豆腐の和えもの もやし	20	イリヤササラダ イリヤサ	5.6	和風スパゲティサラダ スパゲティ、乾	4.8
ちりめんじゃこ	0.8	米ぬか油	0.2	にんじん	4	キャベツ	18.4	スイートコーン、カーネル、冷凍	2.4	
カットわかめ	0.8	かきたまスープ 卵	8	キャベツ	4	穀物酢	0.8	みずな	4	
穀物酢	1.6	たまねぎ	8	きゅうり	8	食塩	0.1	うすくちしょうゆ	0.8	
車糖、上白糖	1.6	菜ねぎ	8	うすくちしょうゆ	3.2	みりん風調味料	0.8	穀物酢	0.8	
だし、かつお	0.8	うすくちしょうゆ	1.2	みりん風調味料	0.8	野菜スープ 米ぬか油	0.2	車糖、上白糖	0.6	
食塩	0.1	だし、かつお	0.6	野菜スープ チンゲンサイ	8	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	32	食塩	0.1	
うすくちしょうゆ	0.8	フルーツオレンジ パレンシアオレンジ	48	たまねぎ	8	寒天	1.6	野菜スープ おくら、生	8	
細ごし豆腐	4			菜ねぎ	0.8	車糖、上白糖	2.4	にんじん	5.6	
ぶなしめじ	4			だし、かつお	0.8			だし、かつお	2	
菜ねぎ	0.8			うすくちしょうゆ	1.6			うすくちしょうゆ	1.6	
うすくちしょうゆ	0.8			フルーツ：バナナ バナナ	32			みりん風調味料	0.8	
食塩	0.2							食塩	1.6	
だし、かつお	0.8							フルーツ：バナナ バナナ	24	
昼開食	オレンジフレンチトースト フランスパン	16	塩ちんすこう 薄力粉	10.2	ビスケット ビスケット、ソフト	9.6	ほろほろ焼き(しょうゆ) 甘せんべい	8	大学いも さつまいも	36
	卵	2.8	ラード	2.8	牛乳	120	牛乳	120	サラダ油	2.4
	オレンジ飲料、濃縮還元	8	米ぬか油	0.4	普通牛乳	120	普通牛乳	120	車糖、上白糖	4
	普通牛乳	2.8	食塩	2.8				みりん風調味料	0.4	
	車糖、上白糖	1.6	車糖、上白糖	0.1				こいくちしょうゆ	0.1	
	牛乳	96	普通牛乳	120				牛乳	120	
	普通牛乳	120						普通牛乳	120	
朝開食	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)				
朝開食	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	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米	40	けんちんうどん うどん、ゆで	80	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米	40	チキンライス 米、七分つき米	48
	鶏肉から揚げ 鶏もも、皮つき、若鶏	40	大豆入りカレー 大豆入りカレー	48	豚肉スライス	20	築前煮 鶏もも、皮つき、若鶏	24	たまねぎ	24
	みりん風調味料 こいくちしょうゆ	2.4	だし、水着缶詰	12	にんじん	8	黄ピーマン、生	16	グリんピース	0.8
	冬瓜のあんかけ とうがら	2.4	なす	5.6	ごぼう、生	8	焼き竹輪	24	だし、かつお	1.2
	えだまめ	1.6	じゃがいも	20	大根	8	たけのこ	4	ケチャップ	5.6
	うすくちしょうゆ	1.6	にんじん	8	つきこんにやく	4	ごぼう、生	8	食塩	0.1
	みりん風調味料	1.6	たまねぎ	16	菜ねぎ	1.6	にんじん	3.2	かたくり	0.8
	だし、かつお	0.8	カレールー	8	うすくちしょうゆ	3.2	こいくちしょうゆ	1.6	大根とツナのサラダ 大根	20
	かたくり	0.8	キャベツとコーンの和風サラダ キャベツ	16	みりん風調味料	2.4	みりん風調味料	1.6	きゅうり	4
	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐	8	にんじん	4	だし、かつお	1.6	車糖、上白糖	0.8	マヨネーズ	2.4
鶏ひき肉	4	きゅうり	4	かぼちゃ	20	食塩	0.4	シュークリーム	4	
にんじん	5.6	ささ身、若鶏	5.6	サラダ油	2.4	ほうれん草の白和え ほうれん草	6.4	マヨネーズ	2.4	
卵	4	うすくちしょうゆ	0.8	天ぷら粉	4	つきこんにやく	4	こいくちしょうゆ	0.8	
グリーンピース	1.6	うすくちしょうゆ	0.8	食塩	0.4	にんじん	4	食塩	0.1	
車糖、上白糖	1.6	穀物酢	0.8	キャベツとわかめの酢の物 キャベツ	16	生しいたけ	1.6	かつお節	0.4	
うすくちしょうゆ	2.4	みかん缶詰、果肉	16	木綿豆腐	16	木綿豆腐	16	菜ねぎ	0.8	
だし、かつお	0.8	車糖、上白糖	0.8	ねりごま	4	ねりごま	2.4	野菜スープ ほんしめじ	8	
おくらと豆腐のすまし汁 おくら、生	5.6	ヨーグルト、全脂無糖	32	カットわかめ	1.6	にんじん	0.4	にんじん	4	
細ごし豆腐	8			穀物酢	1.6	だいたい水着缶詰	8	だし、かつお	0.8	
菜ねぎ	0.8			車糖、上白糖	1.6	大根	8	うすくちしょうゆ	1.6	
うすくちしょうゆ	1.2			だし、かつお	0.8	油揚げ	2.4	みりん風調味料	0.8	
食塩	0.2			食塩	0.1	菜ねぎ	0.8	フルーツオレンジ パレンシアオレンジ	48	
だし、かつお	0.8			りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元	32	だいたい水着缶詰	8			
				寒天	0.6	淡色辛みそ、米みそ	3.2			
				車糖、上白糖	3.2	フルーツ：バナナ バナナ	32			
				りんご缶詰	12					
昼開食	さつまいもチップス お菓子	28	栗のマドレーヌ 薄力粉	6.1	野菜バー お菓子	16	豆乳クリームクラッカーサンド ソーダクラッカー	12.8	ほろほろ焼き(塩) 塩せんべい	8
	牛乳	120	ベーキングパウダー	0.2	牛乳	120	豆乳	8	牛乳	120
	普通牛乳	120	卵	5.3	普通牛乳	120	てんさい糖蜜糖	3.6	普通牛乳	120
			グラニュー糖	4.6			米粉	0.6		
			無塩バター	4.6			牛乳	120		
			米ぬか油	0.9			普通牛乳	120		
			レモン、果汁	1						
			日本ぐり、甘藷煮	2.4						
			牛乳	120						
			普通牛乳	120						

*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歳未満]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(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	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	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	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	野菜にゅうめん 手延そうめん 40
	さばの照り焼き さば 28	かしわの西京焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 48	さんまのおし煮 さんま、生 28	鶏肉の竜田揚げ 鶏もも、皮つき、若鶏 48	豆腐とコーンのふんわり揚げ 木綿豆腐 48	生しいたげ、若鶏 16
	こいくちしょうゆ 3.2	淡色辛みそ、米みそ 3.2	だし、かつお 0.8	こいくちしょうゆ 1.6	鶏ひき肉 16	にんじん 4
	みりん風調味料 3.2	車糖、上白糖 1.6	こいくちしょうゆ 1.6	料理酒 1.6	たまねぎ 8	はぐい 8
	料理酒 3.2	みりん風調味料 1.6	みりん風調味料 1.6	片栗粉 4	にんじん 4	薬ねぎ 0.8
	車糖、上白糖 0.8	だし、かつお 0.8	大豆のオランダ煮 大豆 16	サラダ油 2.4	スイートコーン 2.4	だし、かつお 1.6
	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 8	もやし 16	秋なすのオランダ煮 なす 16	マヨネーズ 0.1	薬ねぎ 0.8	うすくちしょうゆ 6.4
	鶏ひき肉 5.6	きゅうり 4	キャベツ 8	食塩 2.4	こいくちしょうゆ 1.6	青葉の和えもの にんじん 4
	にんじん 5.6	にんじん 4	だし、かつお 0.8	キヤベツ 20	片栗粉 4	サラダ油 2.4
	卵 4	穀物酢 3.2	こいくちしょうゆ 1.6	にんじん 4	白菜と油揚げのお浸し 白菜 20	にんじん 4
グリーンピース 1.6	車糖、上白糖 1.2	みりん風調味料 1.6	きゅうり 4	はぐい 2.4	にんじん 4	
車糖、上白糖 1.6	食塩 0.8	サラダ油 1.6	マヨネーズ 0.1	おろししょうゆ 4	みりん風調味料 1.6	
うすくちしょうゆ 2.4	だし、かつお 0.8	大豆のきのこあんかけ 大豆 24	食塩 0.1	みりん風調味料 1.6	だし、かつお 1.6	
だし、かつお 0.8	木綿豆腐 4	えのきたけ 4	もやしとにんじんの味噌汁 もやし 12	みりん風調味料 1.6	だし、かつお 0.8	
青菜の佃田和え こまつな 20	えのきたけ 24	えのきたけ 4	だし、かつお 0.8	えのきたけ 0.4	フルーツ:バナナ バナナ 32	
にんじん 4	ぶなしめじ 4	カツわかめ 0.4	みりん風調味料 1.6	薬ねぎ 0.8		
油揚げ 2.4	三つ葉 0.4	薬ねぎ 0.8	だし、かつお 0.8	だし、かつお 0.8		
みりん風調味料 1.2	うすくちしょうゆ 0.8	フルーツ:バナナ バナナ 32	だし、かつお 0.8	えのきたけ 5.6		
こいくちしょうゆ 1.2	みりん風調味料 0.8	大根と香辛の味噌汁 大根 8	淡色辛みそ、米みそ 4	薬ねぎ 0.4		
だし、かつお 0.8	だし、かつお 0.8	カツわかめ 0.4	フルーツ:バナナ バナナ 32	うすくちしょうゆ 0.8		
かぼちゃとたまねぎの味噌汁 かぼちゃ 8	しょうが、生 0.4	薬ねぎ 0.8	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 32	寒天 1.6		
たまねぎ 8	人参と香辛のすまし汁 人参 8	うすくちしょうゆ 1.2	寒天 3.2	車糖、上白糖 2.4		
薬ねぎ 0.6	にんじん 0.5	食塩 0.2	フルーツ:バナナ バナナ 24	だし、かつお 0.8		
だし、かつお 0.8	カツわかめ 0.4	だし、かつお 0.8		フルーツ:バナナ バナナ 24		
淡色辛みそ、米みそ 4	薬ねぎ 0.8	うすくちしょうゆ 1.2				
	食塩 0.2	だし、かつお 0.8				
昼間食	うす塩せんべい 塩せんべい 8	かぼちゃの米粉パウンドケーキ かぼちゃ 13.6	さつまいもクッキー 米粉 9.6	じゃがいもみたらし じゃがいも 32	野菜バー お菓子 20	おせんべい 甘辛せんべい 8
牛乳 普通牛乳 120	車糖、上白糖 3.6	米粉 9.6	車糖、上白糖 2.4	牛乳 普通牛乳 120	牛乳 普通牛乳 120	牛乳 普通牛乳 120
	卵 9.1	さつまいも 3.2	車糖、上白糖 2.4			
	米ぬか油 1.8	無塩バター 2.4	片栗粉 0.8			
	食塩 0.1	牛乳 120	米ぬか油 0.6			
	米粉 11		片栗粉 3.2			
	ベーキングパウダー 0.5		牛乳 120			
	シナモン粉 0.1					
	牛乳 普通牛乳 120					
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		
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	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	ハロウィンメニュー カレーパフ 48	
	さばの米粉焼き さば 28	豚肉の生姜焼き 豚ロース、脂身付、中型種 32	関東煮 大根 24	キャベツとコーンのサラダ キャベツ 17.6	ウインナー 8	
	米粉 0.8	しょうが、生 0.4	鶏もも、皮なし、若鶏 24	キヤベツ 4	たまねぎ 12	
	米ぬか油 0.5	にんじん 8	厚揚げ 24	にんじん 4	卵 4	
	こいくちしょうゆ 1.1	青ピーマン 8	じゃがいも 16	きゅうり 4	青ピーマン 5.6	
	みりん風調味料 1.1	たまねぎ 32	卵 20	こしよ、混合、粉 0.2	こしよ、混合、粉 0.2	
	淡色辛みそ、米みそ 1.1	こいくちしょうゆ 1.2	みりん風調味料 3.2	カレー粉 6.4	カレー粉 0.1	
	料理酒 1.1	料理酒 0.8	うすくちしょうゆ 3.2	食塩 0.6	食塩 1.6	
	車糖、上白糖 0.3	みりん風調味料 0.8	だし、かつお 0.8	だし、かつお 0.8	有塩バター 0.8	
	小豆煮のお浸し こまつな 20	切り干しだいこん 4	水とえのきのお浸し みずな 20	キャベツとコーンのサラダ キャベツ 17.6		
にんじん 4	にんじん 4	にんじん 4	キヤベツ 4			
油揚げ 2.4	きゅうり 5.6	えのきたけ 4	にんじん 4			
みりん風調味料 1.2	こいくちしょうゆ 2.4	みりん風調味料 0.8	きゅうり 4			
うすくちしょうゆ 1.2	車糖、上白糖 0.8	うすくちしょうゆ 0.8	スイートコーン 2.4			
だし、かつお 0.8	穀物酢 2.4	だし、かつお 0.8	うすくちしょうゆ 0.8			
五目豆 だいず水煮缶詰 12	あげと白豆の味噌汁 揚げと白豆 0.1	なすと豆腐の味噌汁 納豆 8	雑穀粉 0.8			
絹目豆腐 0.1	油揚げ 4	納ごし豆腐 5.6	かぼちゃと豆のスープ かぼちゃ 9.6			
にんじん 5.6	はぐい 8	薬ねぎ 0.6	たまねぎ 8			
さつま揚げ 6.4	薬ねぎ 0.8	だし、かつお 0.8	かぼちゃ 5.6			
うすくちしょうゆ 1	だし、かつお 0.8	淡色辛みそ、米みそ 4	だし、かつお 0.8			
みりん風調味料 1	淡色辛みそ、米みそ 3.2	フルーツ:バナナ バナナ 32	うすくちしょうゆ 0.8			
車糖、上白糖 0.8	フルーツ:バナナ バナナ 24		食塩 0.4			
だし、かつお 0.8			オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 32			
豆花(トウファ) 豆乳 24	豆乳クリームパン 食パン 16	ほろほろ焼き(しょうゆ) 甘辛せんべい 10	オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 0.6			
寒天 1.6	豆乳 16	牛乳 普通牛乳 120	車糖、上白糖 3.2			
車糖、上白糖 4	てんさい合蜜糖 1.4					
黒蜜 2.4	米粉 1					
きな粉 0.8	牛乳 普通牛乳 120					
牛乳 普通牛乳 120						
朝間食						
昼食						
昼間食						

*都合により献立を変更することがあります。