



2013年10月度 段上幼稚園メニュー



<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応方法)> *そばの入った食材は使用していません。

日	曜日	献立名	材 料				食器
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
2	水	アジ飯 アジの生姜煮 鶏肉とキャベツの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	アジ 鶏肉 うす揚げ、味噌 牛乳、いりこ	土生姜 キャベツ、ほうれん草、コーン、細切塩昆布 玉ねぎ、人参、わかめ りんご	滋賀県産キヌヒカリ、神麦 砂糖 麦茶	醤油、酒、和風だし だし(無添加)	絵皿 椀
4	金	アジ飯 肉豆腐 白菜とキヌサヤのおかか和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	焼豆腐、牛肉 花かつお 味噌 牛乳、いりこ	玉ねぎ 白菜、キヌサヤ、人参 太もやし、青ねぎ 柿	滋賀県産キヌヒカリ、神麦 コンニャク、砂糖 さつま芋 麦茶	酒、みりん、醤油、和風だし 醤油、みりん、和風だし だし(無添加)	絵皿 椀
7	月	黒糖ロール 豚肉のオイスターソース炒め コーンポテト スープ フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、パセリ ブロッコリー、わかめ パイン(缶詰)	黒糖ロールパン 油 じゃが芋、バター	オイスターソース、醤油、酒 塩 ブイヨン(無添加)、塩	絵皿 椀
9	水	★ 世界の料理～メキシコ～ メキシカンライス 鶏肉のカレーマリナードソース かぼちゃと豆のサラダ スープ マンゴープリン 牛乳・いりこ・お茶	●ベーコン(→白ご飯) 鶏肉 白いんげん豆、マヨネーズ、赤インゲン豆、インゲン豆 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、はロービーマン、レッドビーマン、ピーマン にんにく かぼちゃ、胡瓜 白菜、キヌサヤ、えのき マンゴー、寒天	滋賀県産キヌヒカリ、油 小麦粉、片栗粉、油、砂糖 ●マヨネーズ(→塩) マンゴープリンの素 麦茶	コンソメ、ガーリックパウダー、ケチャップ ウスターソース、醤油、チリパウダー、塩 ワインビネガー、塩、カレー粉、醤油 塩 ブイヨン(無添加)、塩	絵皿 椀
11	金	アジ飯 干草焼 ナムル 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	●卵(→鶏肉の照焼)、豚ミンチ うす揚げ、味噌 牛乳、いりこ	玉ねぎ、干しいたけ、青豆 小松菜、干切大根、人参、にんにく 青ねぎ オレンジ	滋賀県産キヌヒカリ、神麦 油、砂糖 白ごま、砂糖、ごま油 じゃが芋 麦茶	醤油、みりん、和風だし 醤油、塩 だし(無添加)	絵皿 椀
14	月	休 育 の 日					
16	水	わかめご飯 さんまフライ ハム入り春雨炒め 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	●さんまフライ(→鶏肉の塩焼)、 ●コースハム(→コーン) 豆腐、味噌 牛乳、いりこ	炊込わかめ キヌサヤ、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草 黄桃(缶詰)	滋賀県産キヌヒカリ 油 春雨、油、砂糖 麦茶	醤油、中華だし だし(無添加)	絵皿 椀
17	木	豚汁うどん ひじきの煮物 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	豚肉、厚揚げ、味噌 ちくわ 牛乳、いりこ	玉ねぎ、白菜、ごぼう、青ねぎ ひじき、人参、グリーンピース バナナ	うどん 油、砂糖 麦茶	和風だし、みりん、醤油 醤油、みりん、和風だし	丼 小皿
21	月	ロールパン ハンバーグデミグラスソース ベーコンと野菜のソテー スープ フルーツ 牛乳・いりこ	ハンバーグ ●ベーコン(→コーン) 牛乳、いりこ	トマトピューレ キャベツ、人参、インゲン ほうれん草、玉ねぎ、わかめ みかん(缶詰)	丸ロールパン 油 油 麦茶	ワイン、みりん、デミグラスソース ケチャップ、塩 コンソメ ブイヨン(無添加)、塩	絵皿 椀
23	水	コーンライス パンプキンシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉、牛乳 ツナフレーク 牛乳、いりこ	コーン かぼちゃ、人参、玉ねぎ、本しめじ、グリーンピース ブロッコリー、胡瓜、イエローピーマン、レモン果汁 りんご	滋賀県産キヌヒカリ じゃが芋、油 砂糖、オリーブ油 麦茶	コンソメ、塩 クリームシチューの素 穀物酢、塩、醤油	絵皿 椀
28	月	ロールパン 大豆ひじきコロッケ スパゲティと野菜のソテー わかめスープ フルーツ 牛乳・いりこ	●ウィンナー(→ウィンナーなし) 牛乳、いりこ	玉ねぎ、コーン、グリーンアスパラ わかめ、大根、人参 パイン(缶詰)	ロールパン 大豆ひじきコロッケ、油 スパゲティ、油 麦茶	ケチャップ、コンソメ、塩 ブイヨン(無添加)、塩	絵皿 椀
30	水	鶏きんごおこわ サバの塩焼 ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉、うす揚げ サバ 味噌 牛乳、いりこ	人参、本しめじ、えのき、まいたけ ほうれん草、太もやし、人参 大根、青ねぎ 黄桃(缶詰)	滋賀県産キヌヒカリ、もち米 油 ごま和えの素 さつま芋、麩 麦茶	醤油、みりん、酒、和風だし 塩 醤油 だし(無添加)	絵皿 椀

★の日はお楽しみメニュー

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
平均栄養価	484 kcal	17.5 g	16.4 g	192 mg



「お知らせ」

10/1(火)～31(木)の1か月間限定で、
一富士指定米(滋賀県産キヌヒカリ)を使用します。



今月は、世界の料理シリーズとして「メキシコ料理」を給食に取り入れています。

メキシコ合衆国は、北アメリカ南部に位置し、人口は約1億人、公用語はスペイン語です。メキシコ料理は世界的に人気がありますが、トルティーヤという薄いつのりのようなものが主食で、豆やとうもろこし、鶏肉を原材料に使ったメニューが主体となっています。

<今回の給食メニューの紹介>

●メキシカンライス・・・チリ(とうがらし)はメキシコ料理を特徴づける食材の1つです。メキシコには100種以上の唐辛子があると言われ、辛さも様々です。(給食では辛い程度の量で使用しています)

●鶏肉のカレーマリナードソース・・・マリナードとは材料に香りを付けたり、やわらかくしたりするための漬け汁をいいます。香味野菜や香味料入りのワイン・酢・油などを合わせて作られます。

●かぼちゃと豆のサラダ・・・豆はカンネッリーニ(白いんげん豆)・チーチ(エジプト豆)・レッドキドニー(赤インゲン豆)・ポルロッティ(インゲン豆)を使います。メキシコではインゲン豆の料理はほぼ毎食食べられ、インゲン豆のほか、レンズ豆やソラマメ、ひよこ豆がよく食べられています。

