



2016年 10月度 段上幼稚園メニュー

こどもはみんな
すばらしい

＜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おりません。

*ちくわ・ウインナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております

日	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
3	月	カレーライス 春雨サラダ オレンジゼリー 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 春雨・油 果肉入りみかんゼリー	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン	カレーフレーク 青じそドレッシング 麦茶	給皿 小皿
5	水	スパゲティナポリタン 野菜コロッケ 豆腐サラダ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	スパゲティ・油 野菜コロッケ・油 砂糖・オリーブ油	ウインナー  豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ ブロッコリー・わかめ・レモン果汁 バナナ	塩・ケチャップ・チキンコンソメ 穀物酢・塩・醤油 麦茶	丼 給皿
7	金	麻婆丼 小松菜ともやしのナムル 中華スープ フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 	豆腐・合ミンチ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	生姜・玉ねぎ 干しいたけ・グリーンピース 小松菜・もやし・人参 キャベツ・コーン りんご	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶 	丼 小皿 椀
12	水	サンマの蒲焼風 小松菜と白菜のごま和え あずきと黒米おこわ 味噌汁 牛乳・いりこ	片栗粉・油・砂糖 白ごま・砂糖 滋賀県産こしひかり・もち米・もち黒米 そうめん	サンマ 小豆 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	おろし生姜 小松菜・白菜・人参 しめじ・玉ねぎ	酒・醤油・みりん 醤油・出し 醤油・みりん・酒・出し 出し 麦茶	給皿 椀
13	木	シュニツェル風カツ クラウトサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	●とんかつ（→照焼ボーク）・粉チーズ  牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・りんご酢 大根・コーン・ほうれん草	塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
18	火	ぎつねうどん ブロッコリーと大根のお浸 ちくわの磯辺揚げ 牛乳・いりこ	うどん 砂糖 小麦粉・油 	味付け揚げ・●かまぼこ（→人参） ちくわ 牛乳・いりこ	ワカメ・青葱・だし昆布 ブロッコリー・大根・人参 あおさのり	出し・醤油・みりん・塩 醤油・出し 塩 麦茶	丼 給皿
19	水	鶏のレモン醤油がらめ 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	鶏肉 きざみ揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	レモン果汁 きざみ昆布・切干大根 干しいたけ・人参・インゲン 白菜・青葱 オレンジ	塩・穀物酢・醤油・みりん 醤油・みりん・出し 出し  麦茶	給皿 椀
21	金	スペイン風オムレツ ひじきサラダ 麦入りごはん ワカメスープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 砂糖・●マヨネーズ（→青じそドレッシング） 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵（→豆腐）・牛乳 粉チーズ・●ハム（→鶏ミンチ） 牛乳・いりこ	玉ねぎ ひじき・人参・胡瓜 大根・えのき・わかめ バナナ	塩・ブイヨン・ケチャップ 出し・醤油・みりん チキンコンソメ 麦茶	給皿 小皿 椀
25	火	★ 焼き栗コロッケ しらすとブロッコリーのサラダ ロールパン スープ ハロウィンデザート （パンプキンプリン） 牛乳・いりこ	焼き栗コロッケ・油 油・砂糖 ロールパン 	しらす干し  牛乳・いりこ	ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・コーン・わかめ	醤油・穀物酢 チキンコンソメ かぼちゃプリン 麦茶	給皿 椀
26	水	牛肉のおかか炒め ほうれん草ともやしの菜種和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油・砂糖 調合ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	牛肉・かつお節 ●卵（→コーン） きざみ揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・もやし しめじ オレンジ	醤油・みりん・酒 醤油・みりん・出し 出し 麦茶	給皿 小皿 椀
31	月	ミートボールの トマトカレースープ煮 マカロニチーズサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	じゃが芋・油・片栗粉 ツイストマカロニ ●マヨネーズ（→青じそドレッシング） ロールパン 	チキンボール  チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト キャベツ・ドライパセリ	チキンコンソメ・カレーフレーク 醤油・みりん・酒 塩 麦茶 	丼 給皿

★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。

平均栄養価

エネルギー485Kcal タンパク質15.8g

脂質18.3g カルシウム205mg

