



2020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) > *そぼろの食材は使用していません。

*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・薬類・くだもの類	その他	
2	金	サバの塩焼 ほうれん草ともやしの菜種和え 麦入りごはん 具沢山味噌汁 牛乳・いりこ	油 ごま油 米(国産)・押麦 つきこんにやく	さば ●卵(→なし) 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・緑豆もやし 大根・人参・わかめ	塩 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
5	月	メンチカツ しらすとブロッコリーのサラダ ロールパン 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 油・砂糖 ロールパン じゃが芋	●メンチカツ(→ハムカツ) しらす 豆乳 牛乳・いりこ	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン	醤油・酢 チキンコンソメ	絵皿 椀
7	水	コーンコロッケ オクラと白菜のサラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	コーンコロッケ・油 米(国産)・押麦	 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	オクラ・白菜・人参 玉ねぎ	玉ねぎドレッシング だし 麦茶	絵皿 椀
9	金	カレーライス ツナサラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖	牛肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・コーン 寒天・オレンジジュース	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース 青じそドレッシング 麦茶	絵皿 小皿 椀
12	月	豚肉と野菜のあんかけ丼 ポテトフライあおさ味 ワカメスープ フルーツ(梨) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油	豚肉・さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜 あおさのり コーン・わかめ 梨	丸鶏がらスープ・醤油 本みりん・料理酒 塩 丸鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀
13	火	焼き栗コロッケ おなかサラダ ロールパン トマトスープ 牛乳・いりこ	焼き栗コロッケ・油 ロールパン じゃが芋	かつお節 牛乳・いりこ	大根・人参・コーン さやいんげん 玉ねぎ・ブロッコリー トマトピューレ・トマト	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ・塩	絵皿 椀
14	水	野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	中華麺・油 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ 小松菜・緑豆もやし あおさのり バナナ	醤油・丸鶏がらスープ 塩・塩ラーメンスープ 麦茶	丼 小皿
★	木	サンマの蒲焼風 大根とワカメの酢の物 あずきおこわ 味噌汁 パイ饅頭(かぼちゃ) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)・もち米 花麩 ●パイまんじゅう (かぼちゃあん)(→ミニゼリー)	さんま開き 小豆 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 大根・人参・わかめ ほうれん草・しめじ	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶	絵皿 椀
21	水	きつねうどん ちくわとキャベツの梅風味和え フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん うどん	味付けいなり揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	わかめ・小松菜 キャベツ・きゅうり・人参・練り梅 オレンジ	だし・白だし 醤油・本みりん・だし 麦茶	丼 小皿 椀
26	月	ハンバーグ マカロニサラダ 麦入りごはん ミニシチュー 牛乳・いりこ	油 マカロニ・●マヨネーズ (→サウザンドレッシング) 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ 鶏肉・牛乳 牛乳・いりこ	キャベツ・コーン・ドライパセリ 人参・玉ねぎ・グリーンピース	塩 クリームシチューミックス 麦茶	絵皿 椀
28	水	焼チキン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 ●マヨネーズ(→なし) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 細切昆布・切干大根 干しいたけ・人参 さやいんげん 小松菜 りんご	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 小皿 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。

平均栄養価	エネルギー488Kcal タンパク質16.3g 脂質17.0g カルシウム203mg
-------	---

