



# 2020年 12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	
1 火	キラキラハンバーグ マカロニサラダ ロールパン ポテトクリームスープ 牛乳・いりこ	油 ツイストマカロニ・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) ロールパン じゃが芋	ハンバーグ  豆乳 牛乳・いりこ	きゅうり・人参 クリームコーン・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
2 水	サバの旨煮 もやしとブロッコリーのおかか和え 麦入りごはん 具だくさん汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産)・押麦 	さば かつお節 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・ブロッコリー 大根・小松菜・白菜 りんご	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 小皿 椀
4 金	鶏肉の照焼 しらすと大根のサラダ 麦入りごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 花麩 	鶏肉 しらす  牛乳・いりこ	しょうが 大根・ほうれん草 わかめ・えのきたけ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・塩 麦茶	絵皿 椀
7 月	星のミートコロケ ブロッコリーサラダ 麦入りごはん スープ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	星のミートコロケ・油 砂糖 米(国産)・押麦 	牛乳・いりこ	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜 	サウザンアイランドドレッシング チキンコンソメ お星さまゼリー 麦茶	丼 小皿
9 水	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
11 金	醤油ラーメン 小松菜とちくわの和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	中華麺・油 	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	緑豆もやし・玉ねぎ コーン・わかめ 人参・小松菜 バナナ	醤油・丸鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 醤油・本みりん・だし 麦茶	丼 小皿
14 月	メンチカツ ミックスサラダ ロールパン ミネストローネ風スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 ロールパン マカロニ・じゃが芋	●メンチカツ(→ヘレカツ) ウインナー 牛乳・いりこ	キャベツ・人参 コーン・ドライパセリ  玉ねぎ・トマトピューレ・トマト	フレンチドレッシング チキンコンソメ・塩	絵皿 椀
15 火	ミートボール パーベキュー風 おさつサラダ 麦入りごはん かぼちゃ豆乳スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつま芋・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) 米(国産)・押麦	チキンボール  豆乳 牛乳・いりこ	きゅうり・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・ドライパセリ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
★ 16 水	赤飯 鶏肉の唐揚げ お雑煮風 クレープ 牛乳・いりこ	もち米・米(国産)・黒ごま でん粉・油 白玉だんご・花麩 クレープ(ヨーグルト)	赤飯の素 鶏肉  牛乳・いりこ	しょうが 白菜・人参・みつば	塩 醤油・料理酒 だし・醤油・塩 麦茶	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。

平均栄養価	エネルギー498Kcal	タンパク質16.7g
	脂質17.3g	カルシウム212mg

