



2013年11月度 阪急幼稚園メニュー

子どもはなにがほしい

<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いません。

日	曜日	献立名	材 料				食器
			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	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	
4	月	振替休日					
5	火	麦ご飯 白身魚フライ ハムと野菜のオイスターソース炒め 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	白身魚フライ ●ロースハム(→コーン) 味噌 牛乳・いりこ	ブロッコリー、玉ねぎ、人参 小松菜 パイン(缶詰)	滋賀県産こしひかり、押麦油 ごま油、砂糖 そうめん	醤油、オイスターソース、酒 だし(無添加)	絵皿 椀
11	月	麦ご飯 ハンバーグマトソース ポテトサラダ スープ フルーツ 牛乳・いりこ	ハンバーグ ●ロースハム(→ハムなし) 牛乳・いりこ	玉ねぎ、ホールトマト ブロッコリー、人参 キャベツ、コーン、わかめ みかん(缶詰)	滋賀県産こしひかり、押麦油 じゃが芋、●マヨネーズ(→塩)	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ 塩 ブイヨン(無添加)、塩	絵皿 椀
12	火	麦ご飯 豆腐チャンプルー ほうれん草と白菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豆腐、●ベーコン、●卵(→豚肉) ちくわ 味噌 牛乳・いりこ	玉ねぎ、太もやし、干しいたけ、むき枝豆、土生巻 ほうれん草、白菜、人参、細切塩昆布 大根、青ねぎ 黄桃(缶詰)	滋賀県産こしひかり、押麦砂糖、油、片栗粉 麩	醤油、中華だし、酒、塩 だし(無添加)	絵皿 椀
14	木	野菜たっぷりチャンポン フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	豚肉、かまぼこ ヨーグルト 牛乳・いりこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン パナナ、りんご、パイン(缶詰)	中華麺、油 砂糖	塩、中華だし、豚骨ラーメンスープの素	丼 椀
15	金	麦ご飯 サケのバター醤油焼 パンサンスー 豚汁 フルーツ 牛乳・いりこ	サケ ●錦糸卵(→コーン) 豚肉、うす揚げ、味噌 牛乳・いりこ	キヌサヤ、人参 大根、人参、ごぼう、青ねぎ オレンジ	滋賀県産こしひかり、押麦小麦粉、バター 春雨、ごま油、砂糖 さつまいも、コンニャク	塩、醤油 穀物酢、醤油 だし(無添加)	絵皿 椀
18	月	ロールパン ビーフシチュー マカロニと野菜のサラダ フルーツ 牛乳・いりこ	牛肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	人参、玉ねぎ、トマトピューレ、グリーンピース キャベツ、胡瓜、コーン 黄桃(缶詰)	ロールパン じゃが芋、油 マカロニ、●マヨネーズ(→ゆず醤油ドレッシング)	ビーフシチューの素、ケチャップ、塩 塩	絵皿 椀
★ 19	火	五目チャーハン 鶏肉の唐揚げ 小松菜ともやしのおかか和え わかめスープ 焼菓子 牛乳・いりこ	合ミンチ、●卵(→卵なし) 鶏肉 花かつお 牛乳・いりこ	玉ねぎ、イエロー・マン・レッド・ピーマン、ピーマン、むき枝豆 土生巻 小松菜、太もやし、人参 大根、わかめ	滋賀県産こしひかり、油、ごま油 小麦粉、片栗粉、油 ●焼菓子(→ローゼリー)	チャーハンの素、中華だし、塩、醤油、塩 醤油、酒 醤油、みりん、和風だし ブイヨン(無添加)、塩	絵皿 椀
21	木	きつねうどん 豚肉と秋野菜の味噌炒め フルーツ 牛乳・いりこ	味噌うどん揚げ、かまぼこ 豚肉、味噌 牛乳・いりこ	青ねぎ、だし昆布 人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、本しめじ、土生巻 パナナ	うどん 油、砂糖	うどんだし みりん、醤油	丼 小皿
25	月	イエローロールパン かぼちゃコロッケ ウインナーとキャベツのソテー スープ フルーツ 牛乳・いりこ	●ウインナー(→ウインナーなし) 牛乳・いりこ	かぼちゃコロッケ キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、大根、コーン みかん(缶詰)	イエローロールパン 油 油	コンソメ ブイヨン(無添加)、塩	絵皿 椀
26	火	さつま芋ご飯 アジの味噌煮 もやしとインゲンのごま和え すまし汁 フルーツ 牛乳・いりこ	アジ、赤だし味噌 豆腐 牛乳・いりこ	太もやし、インゲン、人参 えのき、青ねぎ 黄桃(缶詰)	滋賀県産こしひかり、さつま芋砂糖 ごま和えの素 巻麩	塩 醤油、酒、和風だし 醤油 だし(無添加)、醤油、みりん、塩	絵皿 椀
28	木	中華丼 蒸しシューマイ 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉、イカ ●シューマイ(→ポテトフライ) うす揚げ、味噌 牛乳・いりこ	白菜、玉ねぎ、人参、干しいたけ、キヌサヤ ほうれん草、かぼちゃ りんご	滋賀県産こしひかり、油、片栗粉	八宝菜用調味料、中華だし、塩 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	439 kcal	15.6 g	15.8 g	185 mg

