



# 2013年12月度 阪急幼稚園メニュー

子どもはみんな  
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いません。

| 日  | 曜日  | 献立名                                                                | 材 料                                                                                                           |                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                                        | 食器                                                                                             |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |                                                                    | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                                                                                 | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類                                                                        | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類                                                                                            | その他                                                                                                    |                                                                                                |
| 2  | 月   | ロールパン<br>クリームシチュー<br>ひよこ豆のサラダ<br>フルーツ<br>牛乳・いりこ                    | 鶏肉,牛乳<br>ひよこ豆,ツナフレーク<br>牛乳,いりこ                                                                                | 人参,玉ねぎ,グリーンピース<br>イエローピーマン,レッドピーマン,ピーマン,ブロッコリー<br>パイン【缶詰】                                              | 丸ロールパン<br>じゃが芋,油<br>●マヨネーズ(→ゆず醤油ドレッシング)                                                                                   | クリームシチューの素<br>塩<br> | 絵皿<br>椀                                                                                        |
| 3  | 火   | 麦ご飯<br>サバの蒲焼風<br>ナムル<br>具だくさん味噌汁<br>フルーツ<br>牛乳・いりこ                 | サバ<br>豆腐,味噌<br>牛乳,いりこ                                                                                         | 土生姜<br>小松菜,人参,太もやし,にんにく<br>玉ねぎ,かぼちゃ,青ねぎ<br>黄桃【缶詰】                                                      | 滋賀県産こしひかり,押麦<br>片栗粉,油,砂糖,片栗粉<br>白ごま,砂糖,ごま油<br>コンニャク                                                                       | 酒,醤油,みりん<br>醤油,塩<br>だし【無添加】                                                                            | 絵皿<br>椀                                                                                        |
| ★  | 5 木 | キャロットピラフ<br>エビフライ&お楽しみポテト<br>キャベツサラダ<br>スープ<br>クリスマスデザート<br>牛乳・いりこ | 豚ミンチ<br>●エビフライ(→チキンソテー)<br> | 玉ねぎ,人参,人参ピューレ,むき枝豆<br>キャベツ,胡瓜,コーン,わかめ,レモン果汁<br>ほうれん草,えのき                                               | 滋賀県産こしひかり,油<br>●おたのしみポテト(→ポテトフライ),油<br>砂糖,オリーブ油<br>さつま芋<br>クリスマスゼリー                                                       | コンソメ,塩<br>穀物酢,塩,醤油<br>ブイオン【無添加】,塩                                                                      | 絵皿<br>椀<br> |
| 9  | 月   | 野菜たっぷり味噌ラーメン<br>フルーツポンチ<br>牛乳・いりこ                                  | 豚肉,かまぼこ<br>牛乳,いりこ                                                                                             | 玉ねぎ,キャベツ,人参,コーン,キヌサヤ<br>みかん【缶詰】,バナナ,りんご,寒天                                                             | 中華麺,油<br>砂糖                                                                                                               | ブイオン【無添加】,塩<br>味噌ラーメンスープの素                                                                             | 丼<br>椀                                                                                         |
| 10 | 火   | 高野豆腐のそぼろ丼<br>ちくわの磯辺揚げ<br>味噌汁<br>フルーツ<br>牛乳・いりこ                     | 豚ミンチ,高野豆腐<br>ちくわ<br>味噌<br>牛乳,いりこ                                                                              | 玉ねぎ,人参,干しいたけ,土生姜,むき枝豆<br>青のり粉<br>太もやし,ほうれん草<br>パイン【缶詰】                                                 | 滋賀県産こしひかり,油,砂糖,片栗粉<br>小麦粉,油<br>麩<br> | 酒,醤油,だし【無添加】<br>だし【無添加】                                                                                | 丼<br>椀<br>小皿                                                                                   |
| 12 | 木   | お雑煮<br>あべかわ餅<br>エビの旨煮<br>栗きんとん<br>黒豆<br>いりこ(ごまめ)                   | 鶏肉,●白かまぼこ(→かまぼこなし)<br>きな粉<br>有頭エビ<br>黒豆<br>いりこ                                                                | 大根,白菜,人参,みつば,ゆず<br> | もち,里芋<br>もち米,砂糖<br>砂糖<br>栗きんとん<br>砂糖                                                                                      | だし【無添加】,醤油,みりん,塩<br>塩<br>みりん,醤油,酒,塩,和風だし<br>みりん,醤油                                                     | 絵皿<br>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 | 466 kcal | 16.9 g | 13.6 g | 170 mg |

