



2013年11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・薬類・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						
6	水	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・お茶	白身魚フライ ●ロースハム(→コーン) 味噌 牛乳・いりこ	インゲン、玉ねぎ、人参 小松菜 りんご	滋賀県産こしひかり、押麦油 ごま油、砂糖 そうめん 麦茶	醤油、オイスターソース、酒 だし(無添加)	絵皿 碗	
8	金	麦ご飯 鶏肉のごまだれ カニかまと胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉 ●カニ風味かまぼこ(→カニかまなし) うす揚げ、味噌 牛乳・いりこ	土生姜 胡瓜、太もやし、人参 かぼちゃ、玉ねぎ パイン(缶詰)	滋賀県産こしひかり、押麦油、白ごま、あたりごま、砂糖 砂糖 麦茶	酒、醤油、みりん 穀物酢、醤油 だし(無添加)	絵皿 碗	
13	水	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・お茶	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、土生姜 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、押麦油、片栗粉 砂糖、油、片栗粉 麦茶	醤油、中華だし、酒、塩 だし(無添加)	絵皿 碗	
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・お茶	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 バナナ、りんご、パイン(缶詰)	中華醤油 砂糖 麦茶	塩、中華だし、豚骨ラーメンスープの素	丼 碗	
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 ソナフレーク 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(→卵黄不使用)	ビーフシチューの素、ケチャップ、塩	絵皿 碗	
★	20	水	五目チャーハン 鶏肉の唐揚げ 小松菜ともやしのおかが和え わかめスープ 焼菓子 牛乳・いりこ・お茶	●ロースハム、●卵(→白ご飯) 鶏肉 花かつお 牛乳・いりこ	玉ねぎ、イロピーマン、レドピーマン、むき枝豆 土生姜 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(→ロゼリー) 麦茶	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 碗
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・お茶	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、土生姜 バナナ	うどん 油、砂糖 麦茶	うどんだし みりん、醤油	丼 小皿	
22	金	麦ご飯 サケのマヨネーズ焼 パンサンデー 具だくさん味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	サケ ●鯉糸卵(→コーン) うす揚げ、味噌 牛乳・いりこ	キヌサヤ、人参 大根、玉ねぎ、ほうれん草 パイン(缶詰)	滋賀県産こしひかり、押麦油 小麦粉、●マヨネーズ(→マヨネーズなし) 春雨、ごま油、砂糖 きつね芋 麦茶	塩 穀物酢、醤油 だし(無添加)	絵皿 碗	
25	月	イエローロールパン かぼちゃコロッケ ウイナーとキャベツのソー スープ フルーツ 牛乳・いりこ	●ウイナー(→ウイナーなし) 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 碗	
27	水	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・お茶	アジ、赤だし味噌 豆腐 牛乳・いりこ	太もやし、インゲン、人参 小松菜 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 麦茶	塩 醤油、酒、和風だし 醤油 だし(無添加)、醤油、みりん、塩	絵皿 碗	
28	金	中華丼 蒸しシューマイ 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ・お茶	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 青ねぎ オレンジ	滋賀県産こしひかり、油、片栗粉 じゃが芋 麦茶	八宝菜用調味料、中華だし、塩 だし(無添加)	絵皿 碗	

★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	465 kcal	16.6 g	16.2 g	185 mg

