



# 2021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) > \*そばのに入った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<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類                                      | 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                   | その他  |                                     |         |
| 1  | 月  | ヒレカツ<br>しらすのさっぱりサラダ<br>麦入りごはん<br>かぼちゃ豆乳スープ<br>牛乳・いりこ                       | 油<br>米(国産)・押麦   | ●ヒレカツ(→ハムカツ)<br>しらす<br>豆乳<br>牛乳・いりこ                              | 大根・人参・さやいんげん<br>かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・ドライパセリ               | 中濃ソース<br>玉ねぎドレッシング<br>チキンコンソメ<br>麦茶                | 絵皿<br>椀                             |         |
| 5  | 金  | 焼豚チャーハン<br>ちくわとわかめのサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳・いりこ                     | 米(国産)・油<br>油・砂糖   | 焼豚・●卵(→なし)<br>ちくわ<br>牛乳・いりこ                                      | 玉ねぎ・小松菜<br>わかめ・きゅうり・人参<br>緑豆もやし・ブロッコリー<br>バナナ     | 醤油ラーメンスープ<br>丸鶏がらスープ・塩<br>酢・醤油<br>丸鶏がらスープ<br>麦茶    | 絵皿<br>椀                             |         |
| 8  | 月  | ウインナーと<br>ほうれん草のキッシュ<br>コールスローサラダ<br>麦入りごはん<br>スープ<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳・いりこ | じゃが芋・油<br>マヨネースタイプ(卵不使用)・砂糖<br>米(国産)・押麦                             | ●卵(→なし 他の具多目)<br>豆乳・ウインナー<br>牛乳・いりこ                              | ほうれん草<br>玉ねぎ・キャベツ・人参<br>大根・わかめ<br>オレンジ            | 塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ<br>塩・酢<br>チキンコンソメ<br>麦茶         | 絵皿<br>椀                             |         |
| 10 | 水  | サバの塩焼<br>白菜とブロッコリーの梅風味和え<br>麦入りごはん<br>豚汁<br>牛乳・いりこ                         | 油<br>米(国産)・押麦<br>さつまいも  | さば<br>豚肉・合わせみそ<br>牛乳・いりこ   | 白菜・ブロッコリー<br>黄パプリカ・練り梅<br>玉ねぎ・人参・ほうれん草            | 塩<br>醤油・本みりん・だし<br>だし<br>麦茶                        | 絵皿<br>椀                             |         |
| 11 | 木  | かぼちゃコロッケ<br>ツナと小松菜のサラダ<br>ロールパン<br>貝だくさんスープ<br>牛乳・いりこ                      | かぼちゃコロッケ・油<br>ロールパン   | ツナフレーク<br>牛乳・いりこ   | 人参・小松菜・大根<br>玉ねぎ・キャベツ・わかめ・コーン                     | 玉ねぎドレッシング<br>チキンコンソメ                               | 絵皿<br>椀                             |         |
| ★  | 17 | 水  | マーマレードチキン<br>白菜とほうれん草のごま和え<br>麦入りごはん<br>味噌汁<br>ベアクリームワッフル<br>牛乳・いりこ | 小麦粉・油・マーマレード<br>白ごま<br>米(国産)・押麦<br>花麩<br>●ベアクリームワッフル<br>(→ミニゼリー) | 鶏肉<br>合わせみそ<br>牛乳・いりこ                             | しょうが<br>白菜・ほうれん草・人参<br>玉ねぎ                         | 塩・醤油・本みりん<br>醤油・本みりん・だし<br>だし<br>麦茶 | 絵皿<br>椀 |
| 19 | 金  | 五目うどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>フルーツ(りんご)<br>牛乳・いりこ                                   | うどん・でん粉<br>小麦粉・油  | 豚肉<br>ちくわ<br>牛乳・いりこ  | キャベツ・緑豆もやし・人参・小松菜<br>あおさのり<br>りんご                 | だし・白だし<br>麦茶                                       | 丼<br>小皿                             |         |
| 22 | 月  | ミートボールと<br>さつまいものシチュー<br>おなかサラダ<br>ロールパン<br>アップルゼリー<br>牛乳・いりこ              | さつまいも・油<br>砂糖<br>ロールパン<br>りんごゼリー                                    | チキンボール・牛乳<br>かつお節<br>牛乳・いりこ                                      | 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース<br>きゅうり・人参・大根                     | クリームシチューミックス<br>醤油・酢・本みりん                          | 丼<br>絵皿                             |         |
| 24 | 水  | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>ぶどうかん<br>牛乳・いりこ                                       | 米(国産)・じゃが芋・油<br>マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)<br>砂糖                           | 牛肉<br>牛乳・いりこ   | しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー・黄パプリカ<br>寒天・ぶどうジュース    | カレーフレーク<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>塩<br>麦茶          | 絵皿<br>小皿                            |         |
| 26 | 金  | 豚骨ラーメン<br>いんげんともやしの中華和え<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳・いりこ                             | ラーメン・油<br>調合ごま油   | 豚肉<br>牛乳・いりこ   | キャベツ・玉ねぎ<br>人参・ほうれん草<br>さやいんげん・緑豆もやし・赤パプリカ<br>バナナ | 醤油・丸鶏がらスープ<br>塩・豚骨ラーメンスープ<br>醤油・本みりん・丸鶏がらスープ<br>麦茶 | 丼<br>小皿                             |         |
| 29 | 月  | ハンバーグトマトソース<br>春雨サラダ<br>麦入りごはん<br>貝だくさん味噌汁<br>牛乳・いりこ                       | 油・砂糖<br>春雨・油<br>米(国産)・押麦<br>じゃが芋                                    | ハンバーグ<br>合わせみそ<br>牛乳・いりこ   | 玉ねぎ・トマト<br>ブロッコリー・コーン<br>大根・人参・小松菜                | トマトケチャップ<br>青じそドレッシング<br>だし<br>麦茶                  | 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。

|       |   |
|-------|---|
| 平均栄養価 | エネルギー456Kcal<br>タンパク質15.1g<br>脂質14.6g<br>カルシウム193mg |
|-------|---|

