



2022年 10月度 段上幼稚園メニュー



くアレルギー表示 ●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。

今月の旬の食材は 10/19(水) サンマの蒲焼風です。

*ちくわ・ウィンナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております

★の日はお楽しみメニュー



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	
3	月	チキンボールカレー風味 和風サラダ 麦入りごはん 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦 	チキンボール 牛乳・いりこ	玉ねぎ 大根・さやいんげん・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン	だし・トマトケチャップ・醤油・本みりん・塩・カレーフレーク 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
5	水	焼キチン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん 小松菜 バナナ 	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
6	木	焼き栗コロッケ おほかさサラダ ロールパン 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	焼き栗コロッケ・油 玉ねぎドレッシング ロールパン	かつお節 ●ベーコン(→ウィンナー) 牛乳・いりこ	大根・コーン・さやいんげん 人参・白菜・玉ねぎ	チキンコンソメ	絵皿 椀
12	水	サバの塩焼 ほうれん草ともやしの菜種和え 麦入りごはん 具沢山味噌汁 牛乳・いりこ	油 調合ごま油 米(国産)・押麦 つきこんにやく	さば ●卵(→なし) 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・緑豆もやし 玉ねぎ・人参・わかめ	塩 醤油・本みりん・だし だし 麦茶 	絵皿 椀
14	金	きつねうどん ちくわのカレー揚げ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん 小麦粉・油	味付けいなり揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	わかめ・大根・人参 オレンジ	だし・白だし カレーパウダー・チキンコンソメ 麦茶	丼 小皿
17	月	チキンパン粉焼 ポテトサラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・かみかみこんぶ	油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	チキンのパン粉焼(バジル) 油揚げ・合わせみそ 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草 かみかみこんぶ	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 だし 麦茶	絵皿 椀
19	水	サンマの蒲焼風 もやしとワカメの酢の物 あずきおこわ 花麩の味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)・もち米 花麩	さんま開き 小豆 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・わかめ 白菜 りんご 	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶	絵皿 椀
24	月	ハンバーグバーベキュー風味 マカロニサラダ 麦入りごはん 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋 	ハンバーグ 牛乳・いりこ	キャベツ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・ほうれん草	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
25	火	ヒレカツ しらすのさっぱりサラダ ロールパン 貝だくさん中華スープ 牛乳・いりこ	油 玉ねぎドレッシング ロールパン	●ヒレカツ(→ハムカツ) しらす 牛乳・いりこ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ・緑豆もやし・コーン	中濃ソース 丸鶏がらスープ	絵皿 椀
26	水	ベーコンとほうれん草の チーズオムレツ ツナサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 	●卵(→鶏肉)・牛乳・ミックスチーズ・ ●ベーコン(→鶏肉) ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・大根 ブロッコリー・白菜 オレンジ	チキンコンソメ・塩・ トマトケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
★	31月	メンチカツ おさつサラダ ロールパン 豆乳スープ パンプキンプリン 牛乳・いりこ	油 さつまいも・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	●メンチカツ(→鶏肉の唐揚げ) 豆乳 かぼちゃプリン 牛乳・いりこ	人参・ドライパセリ 玉ねぎ・コーン・ブロッコリー	中濃ソース 塩 チキンコンソメ 	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454Kcal たんぱく質16.0g 脂質17.5g カルシウム196mg
-------	---

