



2022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おりません。

今月の旬の食材は 11/28(月)
ミートボールとさつま芋のシチューです。

*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	
2	水	焼豚チャーハン ちくわとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油 油・砂糖	焼豚・●卵(→なし) ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・小松菜 わかめ・きゅうり・人参 白菜・ブロッコリー バナナ	減塩醤油ラーメンスープ・丸鶏がらスープ・塩 酢・醤油 丸鶏がらスープ 麦茶	絵皿 椀
9	水	鶏肉の照焼 もやしとほうれん草のサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・かみかみこんぶ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 豆腐・合わせみそ 牛乳	しょうが 緑豆もやし・ほうれん草 玉ねぎ・わかめ・人参 かみかみこんぶ	醤油・本みりん 醤油・酢 だし 麦茶	絵皿 椀
11	金	五目うどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜 あおさのり りんご	だし・白だし 麦茶	丼 小皿
14	月	カレーコロッケ ツナとブロッコリーのサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	カレーコロッケ・油 玉ねぎドレッシング ロールパン	ツナフレーク 牛乳・いりこ	人参・ブロッコリー・大根 玉ねぎ・キャベツ・わかめ・コーン	チキンコンソメ	絵皿 椀
16	水	★ マーマレードチキン 白菜とほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 ペアクリームワッフル 牛乳・いりこ	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 米(国産)・押麦 花麩 ●ペアクリームワッフル (→ミニゼリー)	鶏肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
18	金	カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク・ トマトケチャップ・ ウスターソース 塩 麦茶	絵皿 小皿
21	月	ウィンナーと ほうれん草のキッシュ コールスローサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 マヨネースタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)・押麦	●卵(→なし 他の具多目) 豆乳・ウィンナー 牛乳・いりこ	ほうれん草 玉ねぎ・キャベツ・人参 大根・わかめ オレンジ	塩・チキンコンソメ・ トマトケチャップ 塩・酢 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
25	金	豚骨ラーメン いんげんともやしの中華和え フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油 調合ごま油	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・ 人参・ほうれん草 さやいんげん・緑豆もやし・ 赤パプリカ バナナ	醤油・丸鶏がらスープ・ 塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・丸鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿
28	月	● ミートボールと さつま芋のシチュー おほかたサラダ ロールパン アップルゼリー 牛乳・いりこ	さつま芋・油 砂糖 ロールパン りんごゼリー	チキンボール・牛乳 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参・大根	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん	丼 絵皿
30	水	サバの塩焼 白菜とブロッコリーの梅風味和え 麦入りごはん 豚汁 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 さつま芋	さば 豚肉・合わせみそ 牛乳・いりこ	白菜・ブロッコリー・練り梅 玉ねぎ・人参・ほうれん草	塩 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	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457Kcal	タンパク質16.4g
	脂質16.0g	カルシウム194mg

