



2022年 12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。

*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

今月の旬の食材は
12/7(水)サバの旨煮です。

★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	金	鶏肉の照焼 しらすと大根のサラダ 麦入りごはん 花麩のすまし汁 フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 花麩	鶏肉 しらす 	しょうが 大根・人参・さやいんげん わかめ・えのきたけ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・塩 麦茶	絵皿 椀
★	5月	クリスマスハンバーグ ブロッコリーサラダ ロールパン かぼちゃ豆乳スープ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	油 ロールパン サンタさんの三色デザート	もみの木型ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ドライパセリ	トマトケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ	絵皿 椀
7	水	サバの旨煮 もやしとインゲンのおかか和え 麦入りごはん すまし汁 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産)・押麦	さば かつお節 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・さやいんげん 大根・小松菜	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶	絵皿 椀
9	金	カレーうどん 揚げおさつ フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 さつまいも・油 	牛肉・油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・さやいんげん りんご	だし・白だし・カレーフレーク 塩 麦茶	丼 小皿
12	月	ミートボールバーベキュー風 おさつサラダ 麦入りごはん クリームスープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつまいも・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋・でん粉	チキンボール 豆乳 牛乳・いりこ	きゅうり・人参 クリームコーン・コーン・ 玉ねぎ・ドライパセリ	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
13	火	星のコロケ マカロニサラダ ロールパン スープ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	星のミートコロケ・油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン ぶどうゼリー	 牛乳・いりこ	きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜	塩 チキンコンソメ 	絵皿 椀
14	水	赤飯 牛肉の野菜巻 黒豆 お雑煮風 ごまめ 牛乳	もち米・米(国産)・黒ごま 白玉だんご・花麩 砂糖	赤飯の素 ●牛肉の野菜巻 (→鶏肉の野菜巻) 黒豆 いりこ 牛乳 	白菜・人参・みつば	塩 だし・醤油・塩 本みりん・醤油 麦茶	絵皿 椀

* 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452Kcal 脂質15.9g	タンパク質16.1g カルシウム209mg
-------	-------------------------	--------------------------

