



# 2020年 10月度 阪急幼稚園メニュー



<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。

\*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

| 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   |               |
| 5  | 月  | メンチカツ<br>しらすとブロッコリーのサラダ<br>麦入りごはん<br>豆乳スープ<br>牛乳・いりこ           | 油<br>油・砂糖<br>米(国産)・押麦<br>じゃが芋  | ●メンチカツ(→ハムカツ)<br>しらす<br>豆乳<br>牛乳・いりこ  | ブロッコリー・キャベツ・人参<br>玉ねぎ・コーン   | 醤油・酢<br>チキンコンソメ                             | 給皿<br>椀       |
| 6  | 火  | 豚肉と野菜のあんかけ丼<br>ポテトフライあおさ味<br>ワカメスープ<br>フルーツ(梨)<br>牛乳・いりこ       | 米(国産)・油<br>砂糖・でん粉<br>ポテトフライ・油<br> | 豚肉・さつま揚げ<br>牛乳・いりこ  | 玉ねぎ・人参<br>白菜・小松菜<br>あおさのり<br>わかめ・緑豆もやし<br>梨   | 丸鶏がらスープ・醤油<br>本みりん・料理酒<br>塩<br>丸鶏がらスープ      | 丼<br>小皿<br>椀  |
| 8  | 木  | カレーライス<br>ツナサラダ<br>オレンジかん<br>牛乳・いりこ                            | 米(国産)・じゃが芋・油<br>砂糖   | 牛肉<br>ツナフレーク<br>牛乳・いりこ  | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・人参<br>ほうれん草・キャベツ<br>寒天・オレンジジュース  | カレーフレーク<br>トマトクチャップ<br>ウスターソース<br>青じそドレッシング | 給皿<br>小皿<br>椀 |
| 13 | 火  | 焼き栗コロッケ<br>おかかサラダ<br>ロールパン<br>トマトスープ<br>牛乳・いりこ                 | 焼き栗コロッケ・油<br>ロールパン<br>じゃが芋   | かつお節<br>牛乳・いりこ<br>                   | 大根・人参・コーン<br>さやいんげん<br>玉ねぎ・ブロッコリー<br>トマトピューレ・トマト  | 玉ねぎドレッシング<br>チキンコンソメ・塩                      | 給皿<br>椀       |
| 19 | 月  | ハムカツ<br>オクラと白菜のサラダ<br>麦入りごはん<br>味噌汁<br>牛乳・いりこ                  | 油<br>米(国産)・押麦  | ハムカツ<br>油揚げ・合わせみそ<br>牛乳・いりこ   | オクラ・白菜・人参<br>玉ねぎ  | 玉ねぎドレッシング<br>だし                             | 給皿<br>椀       |
| 20 | 火  | 野菜たっぷり塩ラーメン<br>ちくわの磯辺揚<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳・いりこ                 | 中華麺・油<br>小麦粉・油<br>              | 豚肉<br>ちくわ<br>牛乳・いりこ   | 人参・玉ねぎ<br>小松菜・緑豆もやし<br>あおさのり<br>オレンジ<br> | 醤油・丸鶏がらスープ<br>塩・塩ラーメンスープ                    | 丼<br>小皿       |
| ★  | 22 | サンマの蒲焼風<br>大根とワカメの酢の物<br>あずきおこわ<br>味噌汁<br>パイ饅頭(かぼちゃ)<br>牛乳・いりこ | でん粉・油・砂糖<br>砂糖<br>米(国産)・もち米<br>花麩<br>●パイまんじゅう<br>(かぼちゃあん) (→ミニゼリー)   | さんま開き<br>小豆<br>合わせみそ<br>牛乳・いりこ<br> | しょうが<br>大根・人参・わかめ<br>ほうれん草・しめじ  | 料理酒・醤油・本みりん<br>酢・醤油<br>醤油・本みりん・料理酒・だし<br>だし | 給皿<br>椀       |
| 26 | 月  | ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>ロールパン<br>ミニシチュー<br>牛乳・いりこ                  | 油<br>マカロニ・●マヨネーズ<br>(→サウザンドドレッシング)<br>ロールパン<br>じゃが芋  | ハンバーグ<br>鶏肉・牛乳<br>牛乳・いりこ  | キャベツ・コーン・ドライパセリ<br>人参・玉ねぎ・グリーンピース   | 塩<br>クリームシチューミックス                           | 給皿<br>椀       |
| 27 | 火  | 焼きキン南蛮<br>昆布イリチー<br>麦入りごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(りんご)<br>牛乳・いりこ       | でん粉・油・砂糖<br>●マヨネーズ(→なし)<br>油・砂糖<br>米(国産)・押麦<br>おつゆ麩  | 鶏肉<br>油揚げ<br>合わせみそ<br>牛乳・いりこ  | にんにく・玉ねぎ<br>ぎゅうり<br>細切昆布・切干大根<br>干しいだけ・人参<br>さやいんげん<br>小松菜<br>りんご   | 塩・料理酒・酢・醤油<br>醤油・本みりん・だし<br>だし              | 給皿<br>小皿<br>椀 |
| 29 | 木  | ぎつねうどん<br>ちくわとキャベツの<br>梅風味和え<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳・いりこ            | うどん<br>                         | 味付けいなり揚げ<br>ちくわ<br>牛乳・いりこ   | わかめ・小松菜<br>キャベツ・ブロッコリー<br>人参・練り梅<br>バナナ   | だし・白だし<br>醤油・本みりん・だし                        | 丼<br>小皿<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495Kcal<br>タンパク質16.0g<br>脂質17.5g<br>カルシウム205mg |
|-------|---|

