



2018年9月 みょうぜん幼稚園メニュー



<アレルギー表示 ●卵 (→アレルギー対応方法)、▲乳、■小麦 (調味料に含まれる小麦の表示は省いております)>

★の日はお楽しみメニュー

*そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主にかからたをつくるもの	主にかからたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	土	預かり保育 ケチャップライス ローストチキン 聖ポテト ひじきサラダ オレンジかん	豆ミンチ 鶏肉	人参・玉ねぎ・枝豆 にんにく	米 (国産)・油 油 聖ポテト・油 砂糖・マヨドレ 砂糖	ケチャップ・チキンコンソメ・塩 塩・醤油・酒・パプリカ 塩 和風だし・醤油・みりん
3	月	まぐろカツ ブロッコリーのごま和え こんぶ豆 ごはん 味噌汁	マグロカツ 水煮大豆	ブロッコリー・人参 きざみ昆布	油 白ごま 砂糖 米 (国産) 麩	醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・みりん 和風だし
4	火	全 鶏しゃが チーズサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	鶏肉 ▲チーズ うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ・コーン・レモン果汁 わかめ わかめ (缶詰)	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米 (国産)	和風だし・醤油・みりん・酒 穀物酢・塩・醤油 和風だし
5	水	日 ピピンパル さつま芋の甘煮 スープ (パイオン)	豚肉	ほうれん草・もやし・大根・人参 白菜・チンゲン菜	米 (国産)・油・白ごま・ごま油・砂糖 さつま芋・砂糖	豚肉のたれ・醤油・みりん・鶏がらスープ・穀物酢 パイオン・塩
6	木	育 ミンチカツ マカロニサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん コーンクリームスープ	●▲キャベツミンチカツ (→がぼちゃんチカライ) ▲牛乳	きゅうり・人参 ブロッコリー・玉ねぎ コーン	油 マカロニ・マヨドレ じゃが芋 米 (国産)	塩 チキンコンソメ ▲コーンクリームスープの素
7	金	豚肉と野菜の五目炒め 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁 フルーツ (黄桃)	豚肉 高野豆腐・●卵 (→卵なし) 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・いんげん・もやし 小松菜 かぼちゃ・青葱 黄桃(缶詰)	油・砂糖・ごま油 砂糖 米 (国産)	鶏がらスープ・醤油・酒 和風だし・醤油 和風だし
8	土	ピスキューメロンパン 明太チーズコッパ りんごジュース		りんごジュース	●▲ピスキューメロンパン ●▲明太チーズコッパ	エネルギー 676kcal たんぱく質12.7g 脂質 26.2g カルシウム67mg 食物繊維 2.1g
10	月	牛肉コロッケ スパゲティのケチャップソテー ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	ウィンナー かつお節 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参 わかめ	▲コロッケ・油 スパゲティ・油 米 (国産)	チキンコンソメ・ケチャップ・塩 醤油・みりん・和風だし 和風だし
11	火	全 さばの蒲焼 卵と野菜のソテー もやしの中華和え ごはん すまし汁	サバ ●卵 (→卵なし)	おろし生姜 小松菜・赤ピーマン もやし・きゅうり・人参・にんにく 青葱	片栗粉・油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 米 (国産) さとうめい	酒・醤油・みりん チキンコンソメ 醤油・塩 和風だし・醤油・塩・みりん
12	水	日 ロールパン クリームシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ フルーツ (オレンジ)	鶏肉・▲牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・ごぼう オレンジ	▲NEGOロールパン じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲クリームシチューの素 穀物酢・塩
13	木	育 豚肉と野菜のオイスターソース炒め さつま芋のバター焼 キャンディチーズ ごはん 中華スープ (パイオン)	豚肉 ▲チーズ	しめじ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 白菜・コーン	油・砂糖・ごま油・片栗粉 さつま芋・▲バター 米 (国産) ごま油	オイスターソース・醤油 パイオン・塩
14	金	鶏肉の塩こうじ揚げ 小松菜ともやしのナムル かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	にんにく・しょうが 小松菜・もやし・人参・にんにく かぼちゃ・枝豆 玉ねぎ・茄子	小麦粉・片栗粉・油 白ごま・砂糖・ごま油 砂糖 米 (国産)	塩こうじ 醤油・塩 和風だし・醤油・酒 和風だし
15	土	白パンガーナチョコ 鶏湯焼デニッシュ 飲むヨーグルト	▲飲むヨーグルト		▲白パンガーナチョコ ●▲鶏湯焼デニッシュ	エネルギー 686kcal たんぱく質14.5g 脂質 33g カルシウム157mg 食物繊維 3.4g
17	月	敬老の日 敬老の日				
18	火	全 ハンバーグデミグラスソース ウィンナーと野菜のソテー 春雨サラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ ウィンナー うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・トマトピューレ ほうれん草・黄ピーマン 人参・きゅうり 小松菜	油 油 春雨・油・マヨドレ 米 (国産)	赤ワイン風調味料・みりん・▲デミグラスソース・ケチャップ チキンコンソメ 塩 和風だし
19	水	日 塩ラーメン ブロッコリーサラダ 鮭わかめご飯	鶏肉・●なると巻き (→なると巻きなし)	玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・青葱・にんにく ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン	中華麺・油・ごま油 オリーブ油・砂糖 米 (国産)	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん 穀物酢・醤油 さけわかめご飯の素
20	木	保 豆腐チャンプルー ほうれん草と白菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	豚肉・豆腐・●卵 (→卵なし) 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・おろし生姜 ほうれん草・白菜 青葱・茄子 バナナ	油・砂糖・ごま油 米 (国産)	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・みりん・和風だし 和風だし
21	★ 金	育 鶏肉のごまだれ ちくわとキャベツのゆかり和え 吹き寄せごはん すまし汁 お月見ゼリー	鶏肉 ちくわ うす揚げ 	おろし生姜 キャベツ・小松菜・ゆかり 人参 わかめ	油・白ごま・練りごま・砂糖 米 (国産)・さつま芋 米 (国産) 花魁 お月見ゼリー	酒・醤油・みりん 醤油・みりん・酒・和風だし 和風だし・醤油・塩・みりん
22	土	ミニストロペリーツイスト エッグ オレンジジュース	●▲エッグ	オレンジジュース	●▲ミニストロペリーツイスト	エネルギー 548kcal たんぱく質13.9g 脂質 20.1g カルシウム67mg 食物繊維 2.1g
24	月	振替休日				
25	火	全 ツナチーズオムレツ 切干大根サラダ ひじきとかぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・▲チーズ・まぐろフレーク (→鶏肉の照り焼き) うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ピーマン 切干大根・人参・コーン かぼちゃ・芽ひじき・グリーンピース ほうれん草	油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米 (国産)	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 醤油・穀物酢・みりん 和風だし・醤油・酒
26	水	日 五目麻婆丼 もやしの甘酢和え 中華スープ フルーツ (パイ)	豆腐・牛蒡ミンチ・豆ミンチ・赤味噌	ほうれん草 もやし・きゅうり・人参 チンゲン菜・わかめ パイ (缶詰)	米 (国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖 ごま油	醤油・酒・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 パイオン・塩
27	木	保 鶏肉のみそ照焼 おかかサラダ 蒸さつま芋 ごはん かき玉汁	鶏肉・白味噌 かつお節 ●卵 (→卵なし)	大根・小松菜・人参 玉ねぎ・青葱	砂糖・油 砂糖・油 さつま芋 米 (国産)	みりん・酒 穀物酢・醤油 和風だし・醤油・塩・みりん
28	金	育 カレーライス コンソメサラダ フルーツ (梨)	牛肉	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・キャベツ 梨	米 (国産)・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 醤油・穀物酢
29	土	カスタードリング コーンデニッシュ 飲むヨーグルト	▲飲むヨーグルト		●▲カスタードリング ●▲コーンデニッシュ	エネルギー 621kcal たんぱく質12g 脂質 29.9g カルシウム163mg 食物繊維 2.6g

平均栄養価 : エネルギー 413kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.3g カルシウム 74mg

※材料の入荷状況により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。
※マヨドレ：卵・乳成分を含まないマヨネーズタイプのドレッシングです。(大豆を含む)
※ハンバーグ、カレーは、卵・乳を含まないものを使用しております。