



# 2018年10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			
			主からだをつくるもの	主からだ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	月	豚肉の焼肉風炒め チーズサラダ 里芋のとうろみ煮 ごはん 味噌汁	豚肉 ▲チーズ ちくわ うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ニラ ブロッコリー・コーン 大根	油 マヨドレ 里芋・砂糖・片栗粉 米(国産)	焼肉のだれ 塩 和風だし・醤油・酒 和風だし
2	火	炒り豆腐 蒸さつま芋 ごはん ワカメスープ フルーツ(黄桃)	豆腐・牛肉・●卵(→卵なし)	玉ねぎ・人参・ピーマン・まいだけ・しょうが	油・砂糖・調合ごま油 さつま芋 米(国産) ごま油	和風だし・醤油・みりん・酒 ブイオン・塩
3	水	鶏すき風煮 かぼちゃの天ぷら ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉・豆腐 赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・人参 かぼちゃ もやし・小松菜 バナナ	糸こんにゃく・油・砂糖 小麦粉・油 米(国産)	和風だし・醤油・みりん 塩 和風だし
4	木	サバの甘辛焼 春雨中華サラダ 細切昆布とごぼうの煮物 ごはん たまごスープ	サバ ●卵(→卵なし)	しょうが 人参・きゅうり きざみ昆布・ごぼう・いんげん チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・油 春雨・ごま油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・酒 穀物酢・醤油 和風だし・醤油・みりん ブイオン・塩
5	金	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ゆかりごはん	厚揚げ ちくわ	人参・大根・ほうれん草・だし昆布 あおさのり ゆかり	うどん・じゃが芋・こんにゃく 小麦粉・油 米(国産)	和風だし・醤油・みりん・塩
6	土	運動会				
8	月	体育の日				
9	火	鶏肉の塩こうじ焼 ポテトサラダ ブロッコリースープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	きゅうり・コーン ブロッコリー わかめ	油 じゃが芋・マヨドレ 米(国産) 醤油	塩麹 塩 チキンコンソメ 和風だし
10	水	豚肉のチャブチエ 中華サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 しらす干し うす揚げ・豆腐・赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ・人参・ニラ 大根・小松菜 オレンジ	春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖・油 米(国産)	醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん・鶏がらスープ 和風だし
11	木	ウインナーピラフ ボークヒンズ スープ(フィオン) フルーツ(梨)	ウインナー 豚肉・水煮大豆	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・コーン 玉ねぎ ブロッコリー・わかめ 梨	米(国産)・油	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ・ケチャップ ブイオン・塩
12	金	白身魚のチーズ焼 かぼちゃの煮物 ごぼうごまサラダ ごはん スープ(フィオン)	まだら・▲チーズ	かぼちゃ ごぼう・きゅうり・人参 キャベツ・もやし	砂糖・油 砂糖 黒ごま・白ごま・調合ごま油 米(国産)	醤油・酒 和風だし・醤油・酒 ボン酢醤油 ブイオン・塩
13	土	入園面接(土曜日預かりなし)				
15	月	照焼ハンバーグ ほうれん草のソテー ポテトフライ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 豆腐・赤味噌・白味噌	ほうれん草・人参・コーン わかめ	油・砂糖・片栗粉 油 皮付きポテト・油 米(国産)	醤油・みりん・酒 チキンコンソメ 塩 和風だし
16	火	かぼちゃフライ 切干大根の煮物 ブロッコリーの菜種和え ごはん 味噌汁	かぼちゃひき肉フライ ●卵(→卵なし)	切干大根・人参・いんげん ブロッコリー・白菜 玉ねぎ・小松菜	油 油・砂糖 調合ごま油 米(国産)	和風だし・醤油・みりん 醤油・みりん・和風だし 和風だし
17	水	ロールパン ボークシチュー コーンサラダ ぶどうかん	豚肉	人参・玉ねぎ・トマトピューレ・グリーンピース コーン・キャベツ・きゅうり 寒天・ぶどうジュース	▲ロールパン じゃが芋・油 マヨドレ 砂糖	▲ビーフシチューの素・ケチャップ・塩 塩
18	木	白身魚のトマト煮 バターコーン ほうれん草のごま和え ごはん スープ(フィオン)	まだら	にんにく・トマト コーン・いんげん ほうれん草・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	小麦粉・オリブ油 ▲バター 白ごま 米(国産)	塩・ケチャップ・白ワイン風調味料・塩 醤油・みりん・和風だし ブイオン・塩
19	金	秘野菜マ・ポーク キャベツともやしの和えもの ピザスープ(フィオン) 明太子チーズカップ りんごジュース	豆腐・豚ミンチ・豆ミンチ・赤味噌 ちくわ	しょうが・人参・しょうが・ごぼう・人参・干しいたけ キャベツ・もやし 小松菜・わかめ	油・砂糖・片栗粉・米(国産) ごま油	エネルギー 676kcal たんぱく質 12.7g 脂質 26.2g カルシウム 677mg 食物繊維 2.1g
20	土	オレンジオムレット ほうれん草とえのきのおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・●ベーコン(→豚肉のケチャップ炒め) かつお節 一口がんも 赤味噌・白味噌	りんごジュース 玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・えのきだけ :	油 砂糖 米(国産) 巻麹	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・酒 和風だし
22	年中・遠足	サゲのごま煮 マカロニサラダ 粉ふき芋あおさ味 ごはん 中華スープ(フィオン)	サゲ	きゅうり・人参 あおさのり 玉ねぎ・いんげん	片栗粉・白ごま マカロニ・マヨドレ じゃが芋 米(国産) ごま油	醤油・みりん・和風だし 塩 ブイオン・塩
23	火	味噌ラーメン 春巻き ぶりかけごはん 鶏肉のバーベキューソース こんぶ豆 小松菜と白菜のしらす和え ごはん すまし汁	豚肉・赤味噌 かつおぶりかけ 鶏肉 水煮大豆 しらす干し	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・にんにく・しょうが 春巻 きざみ昆布・人参 小松菜・白菜 青ねぎ	中華麺・油・ごま油 油 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・塩 小麦粉・油・砂糖・片栗粉 砂糖 米(国産) 醤油
24	水	《さつま芋パーティー♪》 豚肉の甘辛煮 春雨サラダ チンゲン菜ともやしのソテー さつま芋ごはん 味噌汁	豚肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ きゅうり・人参 もやし・チンゲン菜・コーン・玉ねぎ ほうれん草	油・砂糖 春雨・油・マヨドレ 油 米(国産)・さつま芋・黒ごま さつま芋	和風だし・醤油・みりん・酒 塩 鶏がらスープ 塩 和風だし
25	木	ミニ山ショウガ エッグ オレンジジュース		オレンジジュース	●●ミニ山ショウガ ●●エッグ	エネルギー 591kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.3g カルシウム 78mg 食物繊維 1.2g
26	金	★給食4歳児のみ・全園児対象保護者試食会★ マーマレードチキン 小松菜のそぼろ炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 牛ミンチ 赤味噌・白味噌	しょうが 小松菜・コーン 芽ひじき・人参・きゅうり 玉ねぎ	小麦粉・油・オレンジマーマレード 油・砂糖 砂糖・マヨドレ 米(国産)	塩・醤油・みりん 醤油・みりん・酒・和風だし 和風だし・醤油・みりん 和風だし
27	土	家常豆腐(ヤツタドク) ナムル ごはん 中華スープ(フィオン) フルーツ(バナナ)	豚肉・厚揚げ・テンメシジャン・赤味噌	玉ねぎ もやし・青ねぎ バナナ	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) ごま油	和風だし 醤油・塩 ブイオン・塩
28	日	カレーライス チキンとキャベツのサラダ ハロウィンデザート(パンキンプリン)	牛肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖 ▲かぼちゃプリン	カレーフレーク 醤油・穀物酢
			平均栄養価 : エネルギー407kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.3g カルシウム 68mg			

## 26日

♪ポテトパーティー♪ Let's cooking!

みんなが握った"さつま芋"を使ったメニューです。上手にお手、切れるかな♪

★材料の入荷状況により献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。