



2018年11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>

*★の日はお楽しみメニュー

*そば・落花生のい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			
			主にかたをつくるもの	主にかたの腸を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	木	全 サバの照焼 ほうれん草ともやしのお浸し 里芋のそばろ煮 ごはん 味噌汁 鶏肉のごまだれ ワインナーとブロッコリーのソテー コーンサラダ ごはん スープ	サバ 豚ミンチ 赤味噌・白味噌	おろし生薬 ほうれん草・もやし 人参 茄子・玉ねぎ おろし生薬 ブロッコリー・赤ピーマン コーン・きゅうり・人参・キャベツ 玉ねぎ・白菜	油・砂糖 里芋・油・砂糖 米 (国産) 油・白ごま・練りごま・砂糖 油 砂糖・オリブ油 米 (国産)	醤油・みりん・和風だし 醤油・酒・みりん・和風だし 和風だし 酒・醤油・みりん チキンコンソメ 穀物酢・塩 ブイオン・塩
2	金	保 文化の日				
3	土	文化の日				
4	日	まぐろフライ 小松菜のごま和え じゃがバター ごはん 味噌汁	マクロカツ うす揚げ 赤味噌・白味噌	小松菜・人参 わかめ・玉ねぎ	油 白ごま じゃが芋・▲バター 米 (国産)	醤油・みりん・和風だし 塩 和風だし
5	月	全 ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 白菜の煮浸し ごはん 中華スープ (ブイオン) 五目うどん ゆかりごはん 揚さつま芋	▲ミートボール 豆腐 牛肉・うす揚げ	小松菜・人参 ブロccoli・きゅうり・コーン 白菜・人参・しめじ チンゲン菜 大豆 大根・ほうれん草・人参・わかめ・だし昆布 ゆかり	油・砂糖 マヨドレ 砂糖 米 (国産) ごま油	ケチャップ・マスタードソース・チキンコンソメ 塩 醤油・みりん・和風だし ブイオン・塩 和風だし・醤油・みりん・塩 塩
6	火	日 豚肉と根菜の煮物 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	豚肉 ●ハム (→ハムなし) 赤味噌・白味噌	れんこん・ごぼう・玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・きゅうり しめじ・小松菜 パイナップル (缶詰)	油・砂糖 こんにゃく・油・砂糖 ごま油・白ごま 米 (国産)	和風だし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん 和風だし
7	水	保 焼豚チャーハン チンゲン菜ともやしの中華和え 味噌汁 フルーツ (白桃)	焼豚 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・コーン・青葱 チンゲン菜・もやし わかめ 白桃 (缶詰)	米 (国産)・油 調合ごま油	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・みりん・鶏がらスープ 和風だし
8	木	育 ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのスープ煮 マカロニのカレーソテー ごはん スープ (ブイオン)	ハンバーグ	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー ミックスベタタブル ほうれん草・玉ねぎ しょうが 玉ねぎ・人参・ピーマン	油 マカロニ・油 米 (国産) 砂糖 油 さつま芋 米 (国産)	ブイオン調味料・みりん・▲デミグラスソース・ケチャップ チキンコンソメ チキンコンソメ・カレー粉 ブイオン・塩 醤油・酒・和風だし チキンコンソメ 和風だし
9	金	日 さばの煮付け ワインナーと野菜のソテー 蒸しさつま芋 ごはん 味噌汁	サバ ワインナー 赤味噌・白味噌	小松菜・もやし 人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・コーン	和風だし ▲クリームシチューの素 砂糖・油 ▲ロールパン	
10	土	土曜日は給食はありません				
11	日	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 揚げかぼちゃ 白菜のおかか和え ごはん すまし汁	豚肉 ちくわ・かつお節	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ 白菜 ほうれん草 おろし生薬 きゅうり・キャベツ・人参 人参・エリンギ・しめじ・芽ひじき 大根・ごぼう・青葱 寒天・おろしりんご	油・砂糖・片栗粉 油 米 (国産) 巻餅 小麦粉・片栗粉・油 スバゲティ・マヨドレ 米 (国産) 砂糖	オイスターソース・醤油 塩 醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・塩 醤油・酒 塩 醤油・みりん・酒・和風だし 和風だし
12	月	★ 鶏肉の唐揚げ スバゲティサラダ ひじきときのこの炊き込みごはん けんちん味噌汁 りんごかん	鶏肉 厚揚げ・赤味噌・白味噌		▲スティックパン ●練乳クリームパン	エネルギー 584kcal たんぱく質 14g 脂質 19.3g カルシウム 57mg 食物繊維 2.4g
13	火	全 白身魚フライ チーズとお豆のサラダ 小松菜のソテー ごはん 味噌汁	白身魚フライ ▲チーズ・水煮大豆 ちくわ 赤味噌・白味噌	人参・きゅうり 小松菜・黄ピーマン わかめ・玉ねぎ	油 マヨドレ 油 米 (国産)	塩 チキンコンソメ 和風だし
14	水	日 カレーライス ツナサラダ フルーツ (バナナ)	牛肉 まぐろフレーク 豆腐・豚ミンチ・赤味噌	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・れんこん バナナ しょうが・にんにく・玉ねぎ さきみ昆布・人参 みかん (缶詰) ほうれん草・もやし 玉ねぎ・ピーマン	米 (国産)・油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 ごま油 油・片栗粉 油 春雨・油・砂糖 米 (国産)	醤油・酒・鶏がらスープ 油・砂糖 和風だし・醤油・みりん ブイオン・塩 鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん・鶏がらスープ 和風だし
15	木	保 麻婆丼 細切昆布の煮物 フルーツ (みかん缶) 中華スープ 中華オムレツ 揚げワンタン 中華春雨サラダ ごはん 味噌汁	●卵・●かにかまぼこ (→豚肉の中身炒め) ワンタン 豆腐・赤味噌・白味噌	人参・きゅうり 小松菜 チンゲン菜		
16	金	作品展				
17	土	●●ピーフコックパン mamaマフィン りんごジュース		りんごジュース しょうが	●●ピーフコックパン ●●mamaマフィン	エネルギー 502kcal たんぱく質 7.9g 脂質 17.8g カルシウム 49mg 食物繊維 1.5g
18	日	鶏肉の照焼 さつま芋の甘煮 ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	鶏肉 水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・インゲン 小松菜	油・砂糖 さつま芋・砂糖 米 (国産) 塩	醤油・みりん チキンコンソメ・ケチャップ 和風だし
19	月	サケのオーロラ焼 白菜とほうれん草のゆかり和え かぼちゃの煮物 ごはん すまし汁	サケ	白菜・ほうれん草・人参・ゆかり かぼちゃ わかめ 人参・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・コーン・キャベツ 小松菜	小麦粉・油・マヨドレ 砂糖 米 (国産) そうめん 米 (国産)・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	和風だし・醤油・酒 和風だし・醤油・塩・みりん 和風だし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん 和風だし
20	火	豚骨ラーメン がんもの煮物 わかめごはん	豚肉 鶏肉 一口がんも	玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜 枝豆 わかめごはんの素	中華種・油 砂糖 米 (国産)	醤油・鶏がらスープ・塩・豚骨ラーメンスープ 和風だし・醤油・みりん
21	水	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ (オレンジ)	牛肉 魚肉ソーセージ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・コーン オレンジ	米 (国産)・油 じゃが芋・マヨドレ	ハヤシライス・ケチャップ 塩
平均栄養量: エネルギー408kcal たんぱく質12.2g 脂質 11.1g カルシウム62mg						

*★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。

11月15日は「油祝いの日」と「けんちん汁」

現在では「七五三」の日として一般的になりましたが、その昔は貴重な油の収穫を祝いました。また、その日はけんちん汁やきんぴらごぼうなどを食べて過ごしたようです。

けんちん汁は、収穫の際に疲れた体の栄養補給や寒い冬を乗り越えるために食べられました。豆腐 (厚揚げ) とたっぷりの野菜を入れるのがポイントです。