



# 2024年2月 浜寺太陽幼稚園メニュー(1・2号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での動き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	木	けんちんうどん ちくわの天ぷら フルーツ (バナナ)	うどん 天ぷら粉・油	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・ごぼう・人参・小松菜 あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
2	金	アジの甘辛焼 ほうれん草とキャベツの梅風味和え 福豆ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ (オレンジ)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	あじ 大豆	しょうが ほうれん草・キャベツ・練り梅 しめじ・青ねぎ オレンジ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
5	月	肉じゃがコロッケ 春雨サラダ ごはん うす揚げとわかめの味噌汁 フルーツ (りんご)	肉じゃがコロッケ・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 わかめ りんご	醤油 だし
6	火	白身魚の和風ムニエル 切干大根の煮物 ごはん もやしと人参の味噌汁 フルーツ (バナナ)	小麦粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 太もやし・人参 バナナ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし
7	水	根菜入り麻婆豆腐 焼ギョーザ ごはん コーンと小松菜の中華スープ フルーツ (オレンジ)	油・砂糖・でん粉 油 米(国産)	豆腐・鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいたけ・青ねぎ コーン・小松菜 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ ぼん酢 鶏がらスープ
8	木	スパゲティミートソース マセドアンサラダ キャベツと人参のスープ フルーツ (バナナ)	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚ひき肉・大豆ミンチ ちくわ	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ きゅうり キャベツ・人参 バナナ	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 塩 コンソメ
9	金	サケピラフ 野菜コロッケ もやしと小松菜の中華スープ フルーツ (オレンジ)	米(国産)・押麦・油 野菜コロッケ・油	さげフレーク	コーン・玉ねぎ・ドライパセリ 太もやし・小松菜 オレンジ	コンソメ・塩 鶏がらスープ
13	火	ハンバーグバーベキューソース 和風チキンマカロニサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ ぶどうゼリー	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)・青じそドレッシング 米(国産) ぶどうゼリー	ハンバーグ 蒸し鶏(ほくし)	トマトピューレ ピーマンミックス わかめ・玉ねぎ	本みりん・中濃ソース・トマトケチャップ コンソメ
14	水	鶏肉うどん 洋風ミートボール フルーツ (バナナ)	うどん・砂糖 油	鶏肉 ミートボール	玉ねぎ・人参・ほうれん草 バナナ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・白だし コンソメ
15	木	カレーライス ハムカツ ツナサラダ フルーツ (りんご)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油 コーンクリームドレッシング	豚肉 ハムカツ ツナフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤ピーマン りんご	カレールー
16	金	サバの塩こうじ焼 小松菜と大根のおかか和え 麦入り菜飯ごはん お麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	さば かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・大根 菜めしの素 玉ねぎ オレンジ	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし だし
19	月	あんかけラーメン 蒸しシューマイ フルーツ (りんご)	ラーメン・油・でん粉	豚肉 しゅうまい	玉ねぎ・人参・白菜・さやえんどう りんご	塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ
20	火	カレイの煮付 ひじき煮 ごはん 豆腐とほうれん草のすまし汁 フルーツ (オレンジ)	砂糖 砂糖 米(国産)	黄金がれい 油揚げ 豆腐	しょうが ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草 オレンジ	醤油・料理酒・だし 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
21	水	おさつシチュー ビーフンサラダ ロールパン フルーツ (りんご)	さつま芋・油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳 ウインナー	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン りんご	クリームシチューミックス 塩
22	木	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ (バナナ)	うどん 小麦粉・油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
26	月	白身魚フライ 納豆和え ごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	油 米(国産)	白身魚フライ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・にんにく・塩昆布 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	中濃ソース 醤油 だし
27	火	五目チャーハン 白菜の煮浸し もやしとわかめの中華スープ フルーツ (バナナ)	米(国産)・油 砂糖	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・ピーマンミックス 白菜・人参 太もやし・わかめ バナナ	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ
★ 28	水	焼きキン南蛮 ポテトフライ ごはん 人参と白菜のスープ プリンアラモード	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 米(国産) プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	鶏肉	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 人参・白菜 みかん(缶詰)	塩・料理酒・酢・醤油 塩 コンソメ
29	木	味噌だれ肉団子 サイコロ高野の煮物 ごはん 花麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ (りんご)	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖 米(国産) 花麩	ミートボール・赤みそ 凍り豆腐	しょうが・玉ねぎ 人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	醤油・酒 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・塩

※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。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	406kcal	14.8g	12.0g	77mg

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



# 2024年2月 浜寺太陽幼稚園メニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1	木	けんちんうどん ちくわの天ぷら フルーツ(バナナ)	うどん 天ぷら粉・油	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・ごぼう・人参・小松菜 あおさのり バナナ	だし・白だし 塩	
2	金	アジの甘辛焼 ほうれん草とキャベツの梅風味和え 福豆ごはん 花魁のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花魁	あじ 大豆	しょうが ほうれん草・キャベツ・練り梅 しめじ・青ねぎ オレンジ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	
5	月	肉じゃがコロック 春雨サラダ ごはん うす揚げとわかめの味噌汁 フルーツ(りんご)	肉じゃがコロック・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 わかめ りんご	醤油 だし	
6	火	白身魚の和風ムニエル 切干大根の煮物 ごはん もやしと人参の味噌汁 フルーツ(バナナ)	小麦粉・油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 太もやし・人参 バナナ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	
7	水	根菜入り麻婆豆腐 焼ギョーザ ごはん コーンと小松菜の中華スープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・でん粉 油 米(国産)	豆腐・鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいたけ・青ねぎ コーン・小松菜 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ ほん酢 鶏がらスープ	
8	木	スパゲティミートソース マセドアンサラダ キャベツと人参のスープ フルーツ(バナナ)	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚ひき肉・大豆ミンチ ちくわ	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ きゅうり キャベツ・人参 バナナ	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 塩 コンソメ	
9	金	サケピラフ 野菜コロック もやしと小松菜の中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・油 野菜コロック・油	さけフレーク	コーン・玉ねぎ・ドライパセリ 太もやし・小松菜 オレンジ	コンソメ・塩 鶏がらスープ	
13	火	ハンバーグバーベキューソース 和風チキンマカロニサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのスープ ぶどうゼリー	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)・青じそドレッシング 米(国産) ぶどうゼリー	ハンバーグ 蒸し鶏(ほぐし)	トマトピューレ ピーマンミックス わかめ・玉ねぎ	本みりん・中濃ソース・トマトケチャップ コンソメ	
14	水	鶏肉うどん 洋風ミートボール フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 油	鶏肉 ミートボール	玉ねぎ・人参・ほうれん草 バナナ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・白だし コンソメ	
15	木	カレーライス ハムカツ ツナサラダ フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油 コーンクリーミードレッシング	豚肉 ハムカツ ツナフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤ピーマン りんご	カレールウ	
16	金	サバの塩こうじ焼 小松菜と大根のおかか和え 麦入り菜飯ごはん お麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	さば かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・大根 菜めしの素 玉ねぎ オレンジ	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし だし	
19	月	あんかけラーメン 蒸しシューマイ フルーツ(りんご)	ラーメン・油・でん粉	豚肉 しゅうまい	玉ねぎ・人参・白菜・さやえんどう りんご	塩・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ	
20	火	カレイの煮付 ひじき煮 ごはん 豆腐とほうれん草のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖 砂糖 米(国産)	黄金がれい 油揚げ 豆腐	しょうが ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草 オレンジ	醤油・料理酒・だし 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩	
21	水	おさつシチュー ビーフンサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	さつま芋・油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳 ウインナー	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン りんご	クリームシチューミックス 塩	
22	木	ぎつねうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん 小麦粉・油	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩	
26	月	白身魚フライ 納豆和え ごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油 米(国産)	白身魚フライ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・にんにく・塩昆布 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	中濃ソース 醤油 だし	
27	火	五目チャーハン 白菜の煮浸し もやしとわかめの中華スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)・油 砂糖	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・ピーマンミックス 白菜・人参 太もやし・わかめ バナナ	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ	
★ 28	水	焼きキン南蛮 ポテトフライ ごはん 人参と白菜のスープ プリンアラモード	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 米(国産) プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	鶏肉	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 人参・白菜 みかん(缶詰)	塩・料理酒・酢・醤油 塩 コンソメ	
29	木	味噌だれ肉団子 サイコロ高野の煮物 ごはん 花魁とほうれん草のすまし汁 フルーツ(りんご)	砂糖・ごま油・白ごま・油・でん粉 砂糖 米(国産) 花魁	ミートボール・赤みそ 凍り豆腐	しょうが・玉ねぎ 人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	醤油・酒 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・塩	
			栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			平均栄養価	325kcal	11.8g	9.6g	62mg

※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。

※午前おやつは終日既製品のお菓子とお茶の提供です。

月=マンナビスケット    火=ソフトせんべい  
 水=マンナウエハース    木=やわらかおかき(のり塩)  
 金=星たべよ    全種類    卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



# 2024年2月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー(3号)



※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	材料
1	木	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
2	金	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・砂糖 豆腐・牛乳・油 牛乳
5	月	パインケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・豆腐・砂糖 油・豆乳・パイン(缶詰) 牛乳
6	火	スイートポテト 牛乳	さつまいも・バター 砂糖・油 牛乳
7	水	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖 牛乳
8	木	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 牛乳
9	金	パインフルーツゼリー 牛乳	パインゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
13	火	きな粉おさつ 牛乳	さつまいも・きな粉 砂糖 牛乳
14	水	ゆかりおにぎり 牛乳	米(国産) ゆかり 牛乳
15	木	マスカットフルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 パイン(缶詰) 牛乳
16	金	ふんわりになじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 牛乳
19	月	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
20	火	かぼちゃマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 牛乳・かぼちゃ 牛乳
21	水	大豆おにぎり 牛乳	米(国産)・大豆・醤油 本みりん・料理酒・和風だし 牛乳
22	木	甘味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 牛乳
26	月	カレー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・カレーパウダー・砂糖 豆乳・油・ウインナー 牛乳
27	火	お麩のシュガーラスク 牛乳	おつゆ麩・バター グラニュー糖 牛乳
28	水	いちごクリームサンド 牛乳	食パン・ホイップクリーム いちごジャム 牛乳
29	木	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
栄養価平均値			エネルギー177Kcal    タンパク質5.0g    脂質5.4g    カルシウム96mg

\*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。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。