



2020年9月 浜寺太陽幼稚園メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★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	
2	水	カレーライス キャベツのサラダ オレンジかん	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 寒天・オレンジジュース	カレーフレーク 酢・塩	
3	木	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え 焼かぼちゃ	中華麺・油・ごま油 油	豚肉	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	醤油・鶏がらスープ・塩 ゆかり 塩	
4	金	鶏肉の塩こうじ揚げ 白菜と小松菜のお浸し ごはん 花麩の味噌汁 フルーツ(バナナ)	小麦粉・でん粉・油 米(国産) 花麩	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ バナナ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	
7	月	肉団子の照り煮 ブロッコリーのごま和え ピーマンソテー ごはん 味噌汁	油・砂糖・でん粉 白ごま・白ごま ピーマン・油 米(国産)	チキンボール 油揚げ・赤みそ・白みそ 豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ ピーマン・コーン 人参・わかめ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・塩 だし	
8	火	麻婆豆腐 キャベツのあおさしめ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	牛肉・赤みそ 豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ キャベツ・人参・あおさのり 太もやし・チンゲン菜・大根 オレンジ	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	
9	水	ほうとう風うどん ツナと野菜のマヨ炒め フルーツ(バナナ)	うどん・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	牛肉・赤みそ ツナフレーク	かぼちゃ・白菜・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参・玉ねぎ バナナ	だし・醤油・料理酒 塩	
10	木	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら ごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	さば 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 人参 かぼちゃ・小松菜・えのきたけ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	
11	金	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁 ももゼリー	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま ごま油 ももゼリー	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ほうれん草	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	
14	月	サクサクコロック ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	コロック・油 砂糖・ごま油 米(国産)	油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・小松菜・人参・ひじき・にんにく 白菜・わかめ りんご	醤油・塩 だし	
15	火	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(パイナップル)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり パイナップル(缶詰)	ハヤシルウ・トマトケチャップ 醤油・酢	
16	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 煮豆 ごはん すまし汁	小麦粉・油・ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米(国産)	ホキ 大豆 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 干しいたけ・むぎ枝豆 えのきたけ・青ねぎ	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	
17	木	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ(黄桃)	じゃが芋・油 砂糖・ごま油 ロールパン	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 黄桃(缶詰)	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん	
18	金	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ(オレンジ)	うどん・里芋	生揚げ 平天	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	
★ 23	水	ハンバーグ 春雨サラダ ピラフ 豆乳スープ プリンアラモード	油 緑豆春雨・油・ノンエッグマヨネーズ 米(国産) ホイップクリーム	ハンバーグ 豆乳 プリン	人参・ほうれん草 コーン・ドライパセリ 玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー チェリー(缶詰)	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 コンソメ・塩 コンソメ	
24	木	塩ラーメン ちくわの天ぷら きんぴらごぼう	中華麺・油・調合ごま油 小麦粉・油 白ごま・油・砂糖	牛肉 ちくわ 平天	玉ねぎ・人参・白菜・小松菜・にんにく ごぼう・いんげん	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒	
25	金	アジのトマトカレー煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖 砂糖・ノンエッグマヨネーズ 米(国産)	あじ 赤みそ・白みそ	トマト ひじき・人参・むぎ枝豆 太もやし・ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	ウスターソース・トマトケチャップ・カレーフレーク だし・醤油・本みりん だし	
28	月	豚肉と野菜の五目炒め ほうれん草としらすのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) さつま芋	豚肉 しらす 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・いんげん・キャベツ・しめじ ほうれん草・赤パプリカ・白菜 わかめ パイナップル(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	
29	火	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ リヨネーズポテト ごはん スープ	でん粉・油 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ じゃが芋・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 ベーコン	しょうが きゅうり・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ 大根・グリーンアスパラガス・えのきたけ	醤油・料理酒 塩 塩 コンソメ	
		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		402kcal	12.8g	12.2g	63mg

★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。