



# 東平野幼稚園

## 2021年 10月給食だより

〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

★の日はお楽しみメニューです。

※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にかからだをつくるもの	主にか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	金	白身魚の甘辛煮 ウィンナーと野菜のソテー 揚げさつま芋 ごはん 味噌汁	白系たら ウィンナー  豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・緑豆もやし・ピーマン  ほうれん草	でん粉・砂糖 油 さつま芋・油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 塩  だし
2	土	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ(りんご)	豚肉 さつま揚げ	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布 キャベツ・赤ピーマン りんご	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油
4	月	ハムカツ ポテトサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	ハムカツ 油揚げ  赤みそ・白みそ	きゅうり・コーン ひじき・人参  ごぼう・小松菜	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	塩 だし・醤油・料理酒  だし
5	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚肉・●卵(→卵なし) かつお節	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし  白菜・人参・青ねぎ オレンジ	油・砂糖・調合ごま油  米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
6	水	鶏肉の唐揚げ かぼちゃのバター焼 切干大根とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	鶏肉  豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 切干大根・きゅうり・人参・わかめ  小松菜	でん粉・油 バター 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒  酢・醤油 だし
7	木	醤油ラーメン シューマイ わかめごはん フルーツ(パイナップル)	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし  わかめご飯の素 パイナップル(缶詰)	中華種・油・調合ごま油  米(国産)	中華だし・塩・醤油・オイスターソース
8	金	サバの煮付け さつま芋の旨煮 キャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁	さば  赤みそ・白みそ	しょうが  キャベツ・人参 なす・緑豆もやし・ひらだけ	砂糖 さつま芋 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし ゆかり だし
9	土	《♪運動会♪》				
11	月	振替休園日				
12	火	照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ ピーンズチャップ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 大豆  赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ピーマン  小松菜・えのきだけ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ だし
13	水	肉じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁	牛肉 ちくわ  豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ  わかめ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし
14	木	五目寿司 うす揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	しらす・えび・●錦糸卵(→卵なし) 油揚げ 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・さやえんどう・のり 小松菜 大根・しめじ オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし
15	金	白身魚のチーズムニエル 蒸さつま芋 胡瓜とわかめの中華和え ごはん 味噌汁	白系たら・粉チーズ  赤みそ・白みそ	きゅうり・白菜・わかめ  玉ねぎ・ほうれん草	油 さつま芋 調合ごま油 米(国産)	塩 醤油・本みりん・中華だし  だし
16	土	和風あんかけ丼 かぼちゃの煮物 中華スープ	ちくわ・豚肉	玉ねぎ・人参・白菜・しめじ・さやいんげん かぼちゃ わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 春雨	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 中華だし・醤油・塩
18	月	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのごま和え じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	●卵・牛乳・●ハム(→チキンチャップ) しらす・大豆  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参  白菜・わかめ	油 白ごま 油・砂糖 米(国産)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし 醤油・料理酒 だし
19	火	秋野菜マーボー丼 平天と切干大根の中華和え 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ごぼう・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし 醤油 中華だし・醤油・塩
20	水	白身魚のフライ ウィンナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウィンナー  豆腐・赤みそ・白みそ	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース  えのきだけ・青ねぎ	油 油 米(国産)	チキンコンソメ チキンコンソメ だし
21	木	けんちんうどん インゲンのおかか和え ゆかりごはん フルーツ(黄桃)	豚肉・生揚げ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 さやいんげん・玉ねぎ  黄桃(缶詰)	うどん 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし ゆかり
22	金	マーマレードチキン ポテトフライ チーズサラダ ごはん スープ	鶏肉 チーズ  豆腐	キャベツ・きゅうり・人参  わかめ・玉ねぎ	油・マーマレード ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・醤油・本みりん 塩  チキンコンソメ
23	土	中華丼 もやしの梅風味和え 汁ピーマン	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・小松菜・練り梅 しめじ・コーン	米(国産)・油・でん粉 ピーマン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
25	月	牛肉コロッケ こんぶサラダ ごぼうの卵とじ ごはん 味噌汁	●卵(→卵なし) 赤みそ・白みそ	細切昆布・ブロッコリー・キャベツ・コーン ごぼう・人参  ほうれん草・えのきだけ・青ねぎ	牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	醤油 だし・醤油 だし
26	火	豚肉の二色ごま炒め がんもの煮物 チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん 味噌汁	豚肉 がんもどき しらす  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ チンゲン菜・緑豆もやし  かぼちゃ・玉ねぎ	油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし
27	水	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	かぼちゃ・玉ねぎ 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし カレーフレーク 塩
28	木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 ごはん 味噌汁	さば(→卵なし) 大豆  赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・グリーンピース  緑豆もやし・しめじ	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
★ 29	金	ハンフキンシチュー ツナサラダ イエローロールパン りんごかん	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・コーン・赤ピーマン・レモン果汁  寒天・おろしりんご	油 砂糖・オリーブ油 イエローロールパン 砂糖	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油
30	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(バナナ)	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 バナナ	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし

栄養価の平均 エネルギー 381kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.8g カルシウム 65mg 食塩相当量 1.6g

★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。