

東平野幼稚園 2021年 11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			
			主にかたをつくるもの	主にかた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	チキンチャップ ウインナーとキャベツのソテー いんげんと切干の中華和え ごはん スープ	鶏肉 ウインナー	キャベツ・人参・黄ピーマン さやいんげん・切干大根 ほうれん草・白菜	油・砂糖 油 醤油ごま油 米(国産)	塩・トマトクチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ チキンコンソメ 醤油・本みりん・中華だし チキンコンソメ
2	火	麻婆丼 ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ(柿)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ ブロッコリー・人参 チンゲン菜・緑豆もやし 柿	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・和風だし 中華だし・醤油・塩
3	水	《文化の日》				
4	木	まぐろフライ うす揚げと小松菜の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	まぐろカツ 油揚げ	小松菜・人参 きゅうり・コーン	油 砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・和風だし 塩 和風だし
5	金	鶏肉と根菜の煮物 ブレンオムレツ チンゲン菜としめじのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ●オムレツ(→コーン甘煮) かつお節	りんご・こぼろ・玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・人参・しめじ	黒ごんにやく・油・砂糖 米(国産)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 トマトクチャップ 醤油・本みりん・和風だし
6	土	味噌うどん 切干大根のハリハリ和え じゃが芋の旨煮	油揚げ・赤みそ・白みそ 豚肉・赤みそ・白みそ	青ねぎ 玉ねぎ・白菜・小松菜・だし昆布 切干大根・さやいんげん・人参	米(国産) さつま芋 うどん 醤油ごま油・白ごま じゃが芋・砂糖	和風だし・本みりん・醤油 醤油・酢・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒
8	月	ハンバーグ ブロッコリーのスープ煮 ポテトフライ ごはん スープ	ハンバーグ	ブロッコリー・コーン	油 ポテトフライ・油 米(国産)	トマトクチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
9	火	白身魚の旨煮 小松菜のそぼろ炒め 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	白身たら 牛ひき肉	ほうれん草・えのきたけ しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参	砂糖 油・砂糖 さつま芋 米(国産)・押麦	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・和風だし
★	水	チキンポトフ ツナサラダ ロールパン ぶどうかん	赤みそ・白みそ 鶏肉・ウインナー ツナフレーク	わかめ・緑豆もやし 人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・コーン 竜眼・ぶどうジュース	米(国産) 油 丸ロールパン 砂糖	和風だし チキンコンソメ・塩 酢・醤油
11	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 揚げほちや 白菜のおかか和え ごはん ずまし汁	豚肉 ちくわ・かつお節	玉ねぎ・人参・さやいんげん かぼちゃ 人参・白菜 ほうれん草	油・砂糖・でん粉 油 米(国産) 巻糖	オイスターソース・醤油 塩 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・塩
12	金	油淋鶏(コーリンチー) 春雨サラダ ごはん けんちん味噌汁 フルーツ(ハイネ缶)	鶏肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	青ねぎ 人参・きゅうり 大根・こぼろ・青ねぎ パイナップル(缶詰)	でん粉・油・砂糖 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	和風だし 和風だし
13	土	豚丼 ひじき煮 味噌汁	豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし	米(国産)・砂糖・でん粉 油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 和風だし
15	月	メンチカツ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) 凍り豆腐	人参・むき枝豆 ほうれん草・人参	油 砂糖 白ごま 米(国産)	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし
16	火	カレーライス チキンサラダ フルーツ(みかん)	鶏肉 チキンフレーク(水煮)	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン・キャベツ みかん	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 醤油・酢
17	水	サハの甘辛焼 ほうれん草ともやしのお浸し 平天とじゃが芋の煮物 ごはん 味噌汁	さば さつま揚げ	ほうれん草・緑豆もやし 人参 大根・青ねぎ	砂糖・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・料理酒・醤油 和風だし
18	木	中華オムレツ 揚げシューマイ 中華サラダ ごはん 味噌汁	●油・●かに風味かまぼこ(→豚肉の中華炒め) 肉しゅうまい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり チンゲン菜	油・でん粉 油 砂糖・油 米(国産)	中華だし 醤油・酢・本みりん・中華だし 和風だし
19	金	中華丼 さつま芋の甘煮 中華スープ フルーツ(黄桃)	豆腐・赤みそ・白みそ 豚肉・ちくわ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・巻かき 緑豆もやし・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・でん粉 さつま芋・砂糖	中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩
20	土	《制作展》				
22	月	鶏肉の照焼 ほうれん草のゆかり和え じゃが芋のカレーソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 ミックスベジタブル 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・本みりん ゆかり チキンコンソメ・カレーパウダー 和風だし
23	火	《勤労感謝の日》				
24	水	白身魚の竜田揚げ 切干大根のケチャップ煮 ブロッコリーの中中華和え ごはん 味噌汁	白身魚の竜田揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・玉ねぎ ブロッコリー・黄ピーマン 小松菜	油 砂糖 醤油ごま油 米(国産) おつむ	チキンコンソメ・トマトクチャップ 醤油・本みりん・中華だし 和風だし
25	木	肉団子の照り煮 バターソテー ポテトフライ ごはん 中華スープ	チキンボール ●卵(→ワカメ)	しょうが コーン・ブロッコリー 青ねぎ	油・砂糖・でん粉 バター ポテトフライ・油 米(国産)	和風だし・醤油・本みりん 醤油 中華だし・醤油・塩
26	金	豚骨ラーメン レバー煮付 わかめごはん フルーツ(みかん缶)	豚肉 鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・キャベツ 玉ねぎ・にら わかめ・乾燥の菜 みかん(缶詰)	焼きそば用醤油・油 油 米(国産)	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ
27	土	そぼろ丼 さつま芋の甘煮 味噌汁	豚ひき肉 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 大根・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖 さつま芋・砂糖	醤油・本みりん・塩・和風だし 和風だし
29	月	厚揚げの甘辛煮 おかか和え じゃがバター ごはん 味噌汁	豆ミンチ・生揚げ かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・さやいんげん・黄ピーマン ドライパセリ しろな・わかめ	糸こんにやく(白濁)・油・砂糖 砂糖 じゃが芋・バター 米(国産)	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油 塩 和風だし
30	火	ホークハヤシ こぼろサラダ フルーツ(りんご)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ こぼろ・きゅうり・コーン りんご	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	和風だし 和風だし

栄養価の平均 エネルギー 394kcal たんぱく質 12.3g 脂質 10.2g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.7g

★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。