

# 東平野幼稚園 2021年 12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  | 水  | 味噌ラーメン<br>蒸しシューマイ<br>菜めし<br>フルーツ(オレンジ)                   | 豚肉・赤みそ<br>肉しゅうまい                    | 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜・にんにく・しょうが                                      | 焼きそば用種・油・調合ごま油<br>米(国産)   | 醤油・中華だし・塩  |
| 2  | 木  | サハの旨煮<br>ウィンナーと野菜のソテー<br>もやしのおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁         | さば<br>ウィンナー<br>かつお節<br>油揚げ・赤みそ・白みそ  | しょうが<br>ほうれん草・人参・玉ねぎ<br>さやいんげん・緑豆もやし<br>白菜                        | 砂糖<br>油<br>米(国産)  | ウスターソース・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ<br>醤油・本みりん・だし<br>だし      |
| 3  | 金  | 親子丼<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>フルーツ(パイナップル)                   | 鶏肉・●卵(→卵なし)<br>油揚げ・赤みそ・白みそ          | 玉ねぎ・みつば<br>白菜・人参・きゅうり<br>大根・わかめ<br>パイナップル(缶詰)                     | 米(国産)・搾菜・砂糖   | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>ゆかり<br>だし                        |
| 4  | 土  | 焼うどん<br>切干大根の煮物<br>味噌汁                                   | 豚肉・かつお節<br>さつま揚げ<br>豆腐・赤みそ・白みそ      | キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ<br>切干大根・人参・さやいんげん<br>チンゲン菜                  | うどん・油<br>油・砂糖   | 中濃ソース・とんかつソース<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                   |
| 6  | 月  | 白身魚フライ<br>小松菜のソテー<br>高野豆腐の煮物<br>ごはん<br>味噌汁               | 白身魚フライ<br>深煎豆腐<br>赤みそ・白みそ           | 小松菜・黄ピーマン<br>人参・さやいんげん<br>わかめ                                     | 油<br>油<br>砂糖<br>米(国産)<br>巻餅   | チキンコンソメ<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                         |
| 7  | 火  | チキンソテーアップルソース<br>じゃが芋のスープ煮<br>キャベツとちくわの和え物<br>ごはん<br>味噌汁 | 鶏肉<br>ちくわ<br>赤みそ・白みそ                | おろしりんご<br>人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく<br>きゅうり<br>大根・わかめ<br>黄桃(缶詰) | 塩・醤油・料理酒<br>じゃが芋<br>米(国産)   | でん粉・油・砂糖<br>チキンコンソメ<br>醤油・本みりん・だし<br>だし            |
| 8  | 水  | 家常豆腐(シャウチアウ)<br>拌三絲(パサリス)<br>ごはん<br>中華スープ<br>フルーツ(蔓越莓)   | 豚肉・生揚げ・テンメシジャン・赤みそ<br>●鶏糸卵(→鶏糸卵なし)  | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく<br>きゅうり<br>大根・わかめ<br>黄桃(缶詰)           | 油・砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま<br>米(国産)  | 醤油・料理酒・中華だし<br>酢・醤油<br>中華だし・醤油・塩                   |
| 9  | 木  | 白菜と鶏肉のシチュー<br>花野菜サラダ<br>ロールパン<br>フルーツ(みかん)               | 鶏肉・牛乳                               | 人参・玉ねぎ・白菜・グリーンピース<br>カリフラワー・ブロッコリー・コーン<br>みかん                     | じゃが芋・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>ロールパン   | クリームシチューミックス<br>塩                                  |
| 10 | 金  | 豚肉のチャプチェ<br>インゲンのおかか和え<br>ごはん<br>卵スープ                    | 豚肉<br>かつお節<br>●卵(→卵なし)              | 玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン<br>さやいんげん・玉ねぎ<br>ほうれん草                             | 春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油<br>米(国産)  | 醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし<br>中華だし・醤油・塩             |
| 11 | 土  | しらすチャーハン<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>味噌汁                             | しらす・ちくわ<br>豚ひき肉<br>油揚げ・赤みそ・白みそ      | チンゲン菜・玉ねぎ<br>人参<br>小松菜  | 米(国産)・油<br>油・じゃが芋・砂糖・でん粉  | 中華だし・塩・醤油<br>だし・料理酒・醤油<br>だし                       |
| 13 | 月  | チキンオムレツ<br>チンゲン菜と大根の中華和え<br>煮豆<br>ごはん<br>味噌汁             | ●チキンオムレツ(→ホークチャップ)<br>大豆<br>赤みそ・白みそ | チンゲン菜・大根・えのきだけ<br>人参<br>しらす・わかめ                                   | 調合ごま油<br>醤油・本みりん・中華だし<br>だし・砂糖<br>米(国産)                                       | トマトケチャップ<br>醤油・本みりん・中華だし<br>だし・醤油・本みりん<br>だし       |
| 14 | 火  | サハの西京焼<br>昆布イリチー<br>さつま芋の甘煮<br>ごはん<br>すまし汁               | さば・白みそ                              | 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参<br>ほうれん草<br>人参・玉ねぎ<br>キャベツ・コーン<br>りんご          | 砂糖・油<br>油・砂糖<br>さつま芋・砂糖<br>米(国産)<br>おつゆ餅<br>米(国産)・搾菜・じゃが芋・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用) | 料理酒・本みりん<br>醤油・本みりん・だし<br>だし・醤油・塩<br>カレーフレーク       |
| 15 | 水  | ホークカレー<br>ツナサラダ<br>フルーツ(りんご)                             | 豚肉<br>ツナフレーク                        | 玉ねぎ・人参<br>キャベツ・コーン<br>りんご   | 米(国産)・搾菜・じゃが芋・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)   | だし・醤油・塩<br>カレーフレーク                                 |
| 16 | 木  | 肉うどん<br>厚揚げと小松菜の煮浸し<br>ゆかりごはん                            | 牛肉・ちくわ<br>生揚げ                       | 大根・人参・青ねぎ・だし昆布<br>小松菜・白菜  | うどん<br>砂糖<br>米(国産)  | だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・だし<br>ゆかり                  |
| 17 | ★金 | 聖のミートコロッケ<br>ミートボールナポリタン<br>カレーピラフ<br>スープ<br>フルーツゼリー     | ●ミートボール(→チキンチャップ)<br>ウィンナー          | ブロッコリー<br>人参・玉ねぎ・ピーマン<br>キャベツ・コーン<br>パイナップル(缶詰)・みかん(缶詰)           | 聖のミートコロッケ・油<br>米(国産)・油<br>ビーチゼリーの素  | チキンコンソメ<br>チキンコンソメ・塩・カレーパウダー<br>チキンコンソメ            |
| 18 | 土  | 鶏肉とわかめのうどん<br>がんもの煮物<br>フルーツ(オレンジ)                       | 鶏肉<br>一口がんも                         | わかめ・小松菜・人参・だし昆布<br>さやいんげん<br>オレンジ                                 | うどん<br>砂糖   | だし・醤油・本みりん・塩<br>だし・醤油・料理酒                          |
| 20 | 月  | 煮込みハンバーグ<br>ほうれん草のソテー<br>花野菜サラダ<br>ごはん<br>味噌汁            | ハンバーグ<br>豆腐・赤みそ・白みそ                 | 玉ねぎ<br>コーン・ほうれん草・人参<br>カリフラワー・ブロッコリー・赤ピーマン<br>わかめ                 | 油<br>油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>米(国産)   | トマトケチャップ・ウスターソース・塩<br>チキンコンソメ<br>塩<br>だし           |
| 21 | 火  | 豚肉と野菜の甘辛炒め<br>蒸さつま芋<br>ごはん<br>味噌汁                        | 豚肉<br>赤みそ・白みそ                       | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン<br>小松菜   | 油・砂糖<br>さつま芋<br>米(国産)<br>巻餅   | 醤油・本みりん・料理酒<br>だし                                  |
| 22 | 水  | 白身魚のカレームニエル<br>かぼちゃの旨煮<br>チンゲン菜の中華和え<br>ごはん<br>スープ       | ヌタケ                                 | かぼちゃ<br>チンゲン菜・緑豆もやし・人参<br>玉ねぎ・コーン・わかめ                             | 小麦粉・油<br>砂糖<br>調合ごま油<br>米(国産)   | 塩・カレーパウダー<br>だし・醤油・本みりん<br>醤油・本みりん・中華だし<br>チキンコンソメ |
| 23 | 木  | 鶏肉の照焼<br>粉ふき芋あおさ味<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁          | 鶏肉<br>かつお節<br>油揚げ・赤みそ・白みそ           | あおさのり<br>ブロッコリー・人参<br>小松菜   | 油・砂糖<br>じゃが芋<br>米(国産)   | 醤油・本みりん<br>塩<br>醤油・本みりん・だし<br>だし                   |
| 24 | 金  | ハヤシライス<br>ほうれん草サラダ<br>フルーツ(みかん缶)                         | 牛肉                                  | 玉ねぎ・人参・しめじ<br>ほうれん草・コーン・きゅうり<br>みかん(缶詰)                           | 米(国産)・搾菜・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)  | ハヤシフレーク・トマトケチャップ<br>塩                              |
| 25 | 土  | 芋あんかけうどん<br>もやしと胡瓜の梅風味和え<br>フルーツ(りんご)                    | 豚肉                                  | 玉ねぎ・生しいたけ・青ねぎ・だし昆布<br>緑豆もやし・きゅうり・練り梅<br>りんご                       | うどん・じゃが芋・でん粉  | だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・だし                         |
| 27 | 月  | 豚肉と野菜のオイスターソース丼<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁                        | 豚肉<br>深煎豆腐<br>赤みそ・白みそ               | 玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜<br>人参・さやいんげん<br>わかめ・青ねぎ                           | 米(国産)・でん粉・油<br>砂糖<br>おつゆ餅   | オイスターソース・醤油・料理酒<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                 |

栄養価の平均 エネルギー 388kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.7g カルシウム 56mg 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。