



2017年10月度 長寿院保育園 幼児メニュー



★の日はお楽しみメニュー

<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応) / ●印のおやつは卵を含まないものに変更>

日	曜日	献立名	材 料				おやつ(上:午前 下:午後)	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	*3歳児以上は午後のみ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	材料
2	月	ご飯 豚肉の五目炒め チンゲンサイのお浸し フルーツ 味噌汁	豚肉,厚揚げ 味噌	玉ねぎ,まいたけ,ピーマン チンゲン菜,人参 オレンジ 茄子,青ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 おつゆ麩	醤油,みりん,酒 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	ソフトせんべい 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	アンパンマンソフトせんべい 牛乳 マリービスケット キャンディチーズ
3	火	ご飯 鶏肉の焼豚風 ポテトサラダ 細切昆布の煮物 味噌汁	鶏肉 うす揚げ 味噌	生姜 人参,胡瓜 細切昆布,大根 もやし,青ねぎ,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 じゃが芋 ●マヨネーズ(→手作りドレッシング) なたね油,砂糖	醤油,みりん,酒 コショウ,塩 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	ベビービスケット 牛乳 ココアゼリー	たべっ子ベビー 牛乳 ココア,牛乳,ホイップクリーム,砂糖 かんてん,水
4	水	ご飯 アジの焼南蛮 南瓜の煮物 キャベツの和えもの たまごスープ	アジ ●卵(→なし)	玉ねぎ,人参 かぼちゃ,グリーンピース キャベツ,インゲン ワカメ,しめじ	滋賀県産こしひかり 小麦粉,なたね油,砂糖,ごま油 砂糖 ごま油	穀物酢,醤油 醤油,みりん,だし(無添加) 醤油,みりん,だし(無添加) ブイヨン(無添加),塩	フルーツ 牛乳 ソナサンド	バナナ 牛乳 食パン,ツナフレーク ●マヨネーズ
5	木	ご飯 サワラの煮付 白菜のごま和え フルーツ すまし汁	さわら 豆腐	生姜 白菜,人参 オレンジ えのき,ワカメ	滋賀県産こしひかり 砂糖 ごま	醤油,酒,だし(無添加) 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加),醤油,みりん,塩	野菜ハイハイ 牛乳 ホットケーキ	野菜ハイハイ 牛乳 ホットケーキの素 ●卵,牛乳,なたね油 イチゴジャム
6	金	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツ	牛肉	玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース キャベツ,胡瓜,コーン 梨	滋賀県産こしひかり じやが芋 なたね油 砂糖,なたね油	ブイヨン(無添加),ハヤシルー,ケチャップ,塩 穀物酢,塩,コショウ	クラッカー 牛乳 ソフトせんべい ウエハース	ルヴァンクラッカー 牛乳 アンパンマンソフトせんべい マンナウエハース
7	土	豚丼 小松菜の和え物 フルーツ 味噌汁	豚肉 豆腐,味噌	人参,玉ねぎ,インゲン 小松菜,白菜,えのき バナナ 青ねぎ,もやし	滋賀県産こしひかり,砂糖,片栗粉	だし(無添加),醤油,みりん,酒 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	ハイハイ 牛乳 ベビービスケット いりこ	ハイハイ 牛乳 たべっ子ベビー いりこ
10	火	ご飯 牛肉コロッケ 千切大根の煮付け キャベツのおかか和え 味噌汁	うす揚げ 花かつお 味噌	切干大根,人参 キャベツ,ブロッコリー 青ねぎ,ワカメ	滋賀県産こしひかり 牛肉コロッケ,なたね油 なたね油,砂糖 おつゆ麩	みりん,醤油,だし(無添加) 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	のりわかめせんべい 牛乳 ぶどうかん	のりわかめせんべい 牛乳 かんてん,グレープジュース,砂糖
11	水	ご飯 鶏肉と厚揚げの五目煮 酢の物 フルーツ かき玉汁	厚揚げ,鶏肉 ●卵(→なし)	かぼちゃ,人参,グリーンピース,しめじ 白菜,胡瓜,人参 オレンジ えのき,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり こんにやく,なたね油,砂糖 砂糖	醤油,酒,みりん,だし(無添加) 穀物酢,醤油 だし(無添加),醤油,みりん,塩	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 スイートポテト	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 さつま芋,バター,砂糖,牛乳
12	木	ご飯 サケのごまだれ焼 添え野菜 ナムル 味噌汁	サケ 豆腐,味噌	トマト ほうれん草,大根,人参 玉ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,ごま,砂糖 砂糖,ごま油 巻麩	醤油,みりん,水 醤油,塩 だし(無添加)	ノンソルトクラッカー 牛乳 ビスケット ソフトせんべい	ルヴァンノンソルトクラッカー 牛乳 マリービスケット アンパンマンソフトせんべい
13	金	ご飯 酢豚 中華風和え物 フルーツ 中華スープ	豚肉	生姜,玉ねぎ,人参,ピーマン,生しいたけ キャベツ,胡瓜 バナナ もやし,ワカメ,しめじ	滋賀県産こしひかり 片栗粉,なたね油,砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油	醤油,穀物酢,ブイヨン(無添加),塩 醤油,みりん,ブイヨン(無添加) ブイヨン(無添加),塩	ビスケット 牛乳 マフィン	マンナビスケット 牛乳 ホットケーキの素 ●卵,牛乳,砂糖 なたね油
16	月	ご飯 千草焼 五目煮豆 フルーツ 味噌汁	●卵(→鶏肉),ツナ 大豆 うす揚げ,味噌	玉ねぎ,グリーンピース ごぼう,人参,インゲン オレンジ 青ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 こんにやく,砂糖 麩	醤油,みりん,だし(無添加) 醤油,みりん,酒,だし(無添加) だし(無添加)	ハイハイ 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	ハイハイ 牛乳 アスバラガスビスケット キャンディチーズ
17	火	ご飯 サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 味噌汁	サケ 味噌	ごぼう,人参 小松菜,白菜 玉ねぎ,ワカメ,えのき	滋賀県産こしひかり なたね油 ごま油,砂糖	塩 醤油,みりん,酒,だし(無添加) 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	ベビービスケット 牛乳 かぼちゃプリン	たべっ子ベビー 牛乳 プリン,牛乳,かぼちゃ,かんてん

* そば・落花生の入った食材は使用していません。

* 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、ご了承ください。



3歳以上	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
栄養価	543 kcal	19.4 g	16.0 g	249 mg

3歳未満	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
栄養価	466 kcal	16.5 g	13.7 g	214 mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ(上:午前 下:午後)	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	* 3歳児以上は午後のみ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	材料
18	水	イタリアンスパゲティ コーンサラダ フルーツ スープ	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、トマト、ビュレ コーン、キャベツ、ブロッコリー バナナ もやし、人参、チンゲン菜	スパゲティ、なたね油 なたね油、砂糖	ケチャップ、コショウ、塩 穀物酢、塩、コショウ ブイヨン【無添加】、塩	小魚せんべい 牛乳 チヂミ	ソフトな小魚せん 牛乳 小麦粉、片栗粉 ● 卵、しらす、ニラ もやし、なたね油、醤油、ごま油
19	木	ご飯 すき焼き風煮 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ 味噌汁	牛肉、焼豆腐 しらす 味噌	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ 胡瓜、ワカメ オレンジ 大根、しめじ	滋賀県産こしひかり なたね油、糸こんにやく、砂糖 砂糖 巻麩	酒、醤油、みりん、だし【無添加】 穀物酢、醤油 だし【無添加】	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 ふかし芋	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 さつま芋
20	金	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 添え野菜 小松菜の煮浸し かき玉汁	鶏肉 うす揚 ●卵(→なし)	トマト 小松菜、人参 青ねぎ、玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖、小麦粉、片栗粉、なたね油 砂糖	醤油、酒、だし【無添加】 醤油、みりん、だし【無添加】 だし【無添加】、醤油、みりん、塩	フルーツ 牛乳 ノンソルトクラッカー いりこ	バナナ 牛乳 ルヴァンノンソルトクラッカー いりこ
21	土	中華丼 さつま芋の甘煮 フルーツ 中華スープ	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、生しいたけ、グリーンピース オレンジ もやし、チンゲン菜、大根	滋賀県産こしひかり、なたね油、片栗粉 さつま芋、砂糖 ごま油	ブイヨン【無添加】、醤油、塩 塩 ブイヨン【無添加】、塩	野菜ハイハイ 牛乳 ビスケット ソフトせんべい	野菜ハイハイ 牛乳 マンナビスケット アンパンマンソフトせんべい
23	月	カレーライス キャベツと卵のサラダ フルーツ	牛肉 ●卵(→なし)	玉ねぎ、人参 キャベツ、コーン、ブロッコリー、レモン果汁 柿	滋賀県産こしひかり、搾麦、じゃが芋 なたね油 砂糖、オリーブ油	カレーフレーク 穀物酢、塩	クラッカー 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	ルヴァンクラッカー 牛乳 アスバラガスビスケット キャンディチーズ
24	火	ご飯 サバの煮付 チンゲン菜の和え物 フルーツ 具だくさん味噌汁	サバ うす揚、味噌	生姜 チンゲン菜、人参 オレンジ 大根、青ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 突こんにやく	醤油、酒、だし【無添加】 醤油、みりん、だし【無添加】 だし【無添加】	ソフトせんべい 牛乳 フルーツポンチ	アンパンマンソフトせんべい 牛乳 ハインネリこんバナナ、かんてん 砂糖
★	水	ピラフ チキンソテー、マトソース パンキンサラダ フルーツ スープ	鶏肉 豆腐	人参、玉ねぎ、グリーンピース しめじ、トマト かぼちゃ、胡瓜、コーン バナナ ほうれん草、ワカメ	滋賀県産こしひかり、なたね油 小麦粉、なたね油 ●マヨネーズ(→手作りドレッシング)	ブイヨン【無添加】、塩 塩、ケチャップ 塩 ブイヨン【無添加】、塩	のりわかめせんべい 牛乳 パンナコッタ	のりわかめせんべい 牛乳 ゼラチン、かんてん、牛乳、砂糖 ホイップクリーム、ハイン缶
26	木	さつま芋ご飯 ブリの照焼 添え野菜 大根なます すまし汁	ブリ	トマト 大根、胡瓜、人参 えのき、玉ねぎ	滋賀県産こしひかり、さつま芋 なたね油、砂糖 砂糖、ごま おつゆ麩	塩 醤油、みりん、水 穀物酢、醤油 だし【無添加】、醤油、みりん、塩	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 ベビービスケット フルーツ	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 たべっ子ベビー 梨
27	金	卵とじうどん ちくわの天ぷら うす揚げと小松菜のお浸し	鶏肉、●卵(→なし) ちくわ うす揚	玉ねぎ、人参、ワカメ、青ねぎ 小松菜、キャベツ	うどん 小麦粉、なたね油 砂糖	だし昆布、だし【無添加】、醤油、みりん 塩 醤油、みりん、だし【無添加】	ノンソルトクラッカー お茶 ごま塩おにぎり	ルヴァンノンソルトクラッカー お茶 滋賀県産こしひかり、ごま、塩
28	土	ご飯 肉じゃが 白菜の和え物 フルーツ 味噌汁	牛肉 味噌	玉ねぎ、人参 白菜、胡瓜、しめじ バナナ 大根、もやし、青ねぎ	滋賀県産こしひかり じゃが芋、こんにやく、なたね油、砂糖	醤油、酒、みりん、だし【無添加】 醤油、みりん、だし【無添加】 だし【無添加】	小魚せんべい 牛乳 ビスケット いりこ	ソフトな小魚せん 牛乳 アスバラガスビスケット いりこ
30	月	わかめごはん 豆腐の野菜あんかけ キャベツとブロッコリーの甘酢和 フルーツ	豆腐、豚肉	わかめごはんの素 玉ねぎ、人参、生しいたけ、インゲン キャベツ、ブロッコリー オレンジ	滋賀県産こしひかり なたね油、砂糖、片栗粉 砂糖	醤油、みりん、酒、だし【無添加】 穀物酢、醤油	ベビービスケット お茶 フルーツヨーグルト ビスケット	たべっ子ベビー お茶 ハイン缶ヨーグルト、砂糖 マリービスケット
31	火	ケチャップライス かぼちゃグラタン 切干大根サラダ スープ	鶏肉、牛乳、粉チーズ ツナ、花かつお	コーン、パセリ かぼちゃ、玉ねぎ 切干大根、胡瓜、人参、生姜 白菜、ワカメ	滋賀県産こしひかり なたね油、小麦粉、バター、パン粉 オリーブ油、砂糖、ごま	ケチャップ、ブイヨン【無添加】、塩 ブイヨン【無添加】、塩、コショウ 穀物酢、醤油、みりん、塩 ブイヨン【無添加】、塩	ハイハイ 牛乳 ビスケット ソフトせんべい	ハイハイ 牛乳 マンナビスケット アンパンマンソフトせんべい