

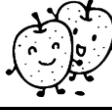


2017年9月度 長寿院保育園 幼児メニュー



★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
1	金	ご飯 サケのムニエルタルタルソース 小松菜のお浸し フルーツ さつま汁	サケ  うす揚,味噌	胡瓜,玉ねぎ 小松菜,人参 オレンジ 大根,青ねぎ	滋賀県産こしひかり <small>小麦粉,なたね油 ●マヨネーズ(→手作りフレッシュ),砂糖</small> 塩,穀物酢 醤油,みりん,だし[無添加] だし[無添加]	ノンソルトクラッカー 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	ルヴァンノンソルトクラッカー 牛乳 マンナビスケット キャンディチーズ	
2	土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜と白菜の中華和え フルーツ 味噌汁	鶏肉 豆腐,味噌	玉ねぎ,人参 チンゲン菜,白菜 パナナ もやし	滋賀県産こしひかり <small>じゃが芋,こんにやく,なたね油,砂糖</small> ごま油 おつゆ麩	醤油,酒,みりん,だし[無添加] 醤油,みりん,ブイオン[無添加] だし[無添加]	ハイハイ 牛乳 ビスケット いりこ	ハイハイ 牛乳 マリービスケット いりこ
4	月	ご飯 家常豆腐 キャベツのさっぱり和え フルーツ かき玉汁	豚肉,厚揚,味噌 ●卵(→なし)	人参,玉ねぎ,生しいたけ,グリーンピース,生姜 キャベツ,ブロッコリー オレンジ ワカメ,青ねぎ 	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖,片栗粉 砂糖	醤油,テンメンジャン,酒,ブイオン[無添加],塩 穀物酢,醤油,,みりん だし[無添加],醤油,みりん,塩	ビスケット 牛乳 ホワイトサワーかん	マンナビスケット 牛乳 かんてん,カルピス
5	火	ご飯 アジフライ 千切大根の煮付け ほうれん草の和えもの 味噌汁	アジ うす揚 味噌	切干大根,人参 ほうれん草,えのき かぼちゃ,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 小麦粉,パン粉,なたね油 なたね油,砂糖 巻麩	塩,とんかつソース 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]	小魚せんべい 牛乳 ビスケット フルーツ	ソフトな小魚せん 牛乳 ●幼児ビスケットアンパンマン オレンジ
6	水	ご飯 ピザ風卵焼 白菜のごま和え フルーツ 味噌汁	●卵(→鶏肉),牛乳,●ホウケイタン(→なし),チーズ 豆腐,味噌	玉ねぎ,グリーンピース 白菜,小松菜,人参 パナナ もやし,青ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油 ごま 	塩,ブイオン[無添加],ケチャップ 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 ジャムサンド	たべっ子ベビー 牛乳 食パン,イチゴジャム
7	木	チキンカレー サラダ フルーツ	鶏肉	玉ねぎ,人参 キャベツ,胡瓜,コーン,レモン果汁 梨	滋賀県産こしひかり,押麦,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	野菜ハイハイ 牛乳 ソフトせんべい ウエハース	野菜ハイハイ 牛乳 アンパンマンソフトせんべい マンナウエハース
8	金	五目うどん チンゲン菜のおかか和え さつま芋の天ぷら	牛肉 花かつお	大根,人参,青ねぎ,ワカメ,だし昆布 チンゲン菜,しめじ	うどん,砂糖 さつま芋,小麦粉,なたね油	醤油,みりん,だし[無添加] みりん,塩 醤油,みりん,だし[無添加]	ビスケット 牛乳 キャロットマフィン	アスバラガスビスケット 牛乳 ホットケーキの素,●卵,砂糖 無塩バター,人参
9	土	中華丼 かぼちゃの甘煮 フルーツ 中華スープ	豚肉 	白菜,玉ねぎ,人参,ピーマン かぼちゃ オレンジ もやし,えのき,ほうれん草	滋賀県産こしひかり,なたね油,片栗粉 砂糖 ごま油	ブイオン[無添加],醤油,塩 塩 ブイオン[無添加],塩	のりわかめせんべい 牛乳 ベビービスケット ソフトせんべい	のりわかめせんべい 牛乳 たべっ子ベビー アンパンマンソフトせんべい
11	月	ご飯 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の卵とじ ナムル 味噌汁	鶏肉 高野豆腐,●卵(→なし) 味噌	生姜 玉ねぎ 小松菜,人参,切干大根 キャベツ,ワカメ	滋賀県産こしひかり 小麦粉,片栗粉,なたね油 砂糖 ごま,砂糖,ごま油 おつゆ麩	醤油,酒 醤油,だし[無添加] 醤油,塩 だし[無添加]	ハイハイ 牛乳 クラッカー いりこ	ハイハイ 牛乳 ルヴァンクラッカー いりこ
12	火	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 粉ふき芋 フルーツ 味噌汁	豚肉 豆腐,味噌	玉ねぎ,人参,ニラ,まいたけ オレンジ 白菜,青ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 じゃが芋	醤油,みりん,酒 塩 だし[無添加]	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 ホットケーキの素,ヨーグルト,●卵 砂糖,なたね油,レモン果汁
13	水	ご飯 サバの蒲焼風 添え野菜 昆布とごぼうの煮物 味噌汁	サバ うす揚,味噌	生姜 トマト <small>細切昆布,ごぼう,人参,グリーンピース</small> 玉ねぎ,えのき	滋賀県産こしひかり 片栗粉,なたね油,砂糖,片栗粉 砂糖	酒,醤油,みりん みりん,醤油,だし[無添加] だし[無添加]	フルーツ 牛乳 きなこプリン	パナナ 牛乳 かんてん,プリンの素,牛乳,きな粉
14	木	ビビンバ丼 かぼちゃの甘煮 フルーツ 卵スープ	牛肉  ●卵(→なし)	もやし,チンゲン菜,人参,大根 かぼちゃ オレンジ ワカメ,生しいたけ	滋賀県産こしひかり,なたね油,ごま 砂糖 砂糖 ごま油	焼肉のたれ,醤油,みりん,ブイオン[無添加] 穀物酢,醤油 醤油,だし[無添加] ブイオン[無添加],塩	ビスケット 牛乳 チーズスティック	マンナビスケット 牛乳 食パン ●マヨネーズ,粉チーズ

* 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	563 kcal	20.2 g	17.1 g	255 mg

3歳未満	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
栄養価	477 kcal	16.9 g	14.3 g	218 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	
15	金	ハヤシライス 花野菜サラダ フルーツ	牛肉	玉ねぎ,人参,しめじ カリフラワー,ブロッコリー,レモン果汁 梨	滋賀県産こしひかり,押麦,じゃが芋 なたね油 砂糖,オリーブ油	水,ハヤシルー,ケチャップ 穀物酢,塩	野菜ハイハイ 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	野菜ハイハイ 牛乳 アスパラガスビスケット キャンディチーズ	
16	土	ご飯 筑前煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ 味噌汁	鶏肉 しらす 豆腐,味噌	ごぼう,大根,人参,生しいたけ,グリーンピース ほうれん草,白菜 オレンジ 青ねぎ	滋賀県産こしひかり こんにやく,なたね油,砂糖 おつゆ麩	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 ソフトせんべい	ソフトな小魚せん 牛乳 マリービスケット アンパンマンソフトせんべい	
19	火	ご飯 コロッケ 昆布の煮物 和えもの 味噌汁	うす揚	細切昆布,人参 ブロッコリー,コーン,キャベツ 玉ねぎ,青ねぎ	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 巻麩	醤油,みりん,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 お茶 おはぎ	のりわかめせんべい お茶 滋賀県産こしひかり,もち米 ゆで小豆,きな粉,砂糖,塩	
20	水	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜のお浸し フルーツ 味噌汁	豆腐,豚肉,●卵(→なし)	玉ねぎ,人参,ピーマン チンゲン菜,えのき バナナ もやし,かぼちゃ,ワカメ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖	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]	ハイハイ 牛乳 ビスケット いりこ	ハイハイ 牛乳 マンナビスケット いりこ	
21	木	ご飯 サワラの生姜煮 白菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	さわら	生姜 白菜,人参 オレンジ	滋賀県産こしひかり 砂糖 砂糖 じゃが芋,おつゆ麩	醤油,酒,だし[無添加] 穀物酢,醤油 だし[無添加]	ビスケット 牛乳 チヂミ	アスパラガスビスケット 牛乳 小麦粉,片栗粉,●卵,豚肉,青ねぎ 玉ねぎ,なたね油,醤油,ごま油	
★	22	金	カレーピラフ フライドチキン サラダ フルーツ スープ	豚ミンチ 鶏肉 豆腐	玉ねぎ,人参 生姜 キャベツ,コーン,胡瓜,レモン果汁 バナナ 小松菜,えのき	滋賀県産こしひかり,なたね油 小麦粉,片栗粉,なたね油 砂糖,オリーブ油	ブイオン[無添加],塩,カレーパウダー ブイオン[無添加],塩 醤油,酒 穀物酢,塩 ブイオン[無添加],塩	ノンソルトクラッカー 牛乳 杏仁豆腐	ルヴァンノンソルトクラッカー 牛乳 かんてん,牛乳,砂糖,パン缶
25	月	ご飯 千草焼 一口がんもの煮物 フルーツ 味噌汁	●卵(→鶏肉),ツナフレーク 一口がんも	人参,グリーンピース 玉ねぎ,インゲン オレンジ ワカメ,青ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖,なたね油 砂糖 巻麩	醤油,みりん,だし[無添加] みりん,醤油,だし[無添加] だし[無添加]	野菜ハイハイ 牛乳 ミニアメリカンドッグ	野菜ハイハイ 牛乳 ホットケーキの素,●ポークウインナー なたね油	
26	火	ご飯 白身魚のムニエル 添え野菜 さつま芋のサラダ スープ	メルルーサ	トマト 胡瓜,コーン 小松菜,玉ねぎ,人参	滋賀県産こしひかり 小麦粉,なたね油,バター さつま芋,●マヨネーズ(→手作りドレッシング)	塩,コショウ 塩 ブイオン[無添加],塩	小魚せんべい 牛乳 ビスケット フルーツ	ソフトな小魚せん 牛乳 ●幼児ビスケットアンパンマン 梨	
27	水	ご飯 おでん 酢の物 味噌汁	厚揚げ,●卵(→なし),鶏肉,さつま揚 しらす 味噌	人参 胡瓜,ワカメ 大根,青ねぎ	滋賀県産こしひかり じゃが芋,こんにやく,砂糖 砂糖 おつゆ麩	醤油,みりん,だし[無添加] 穀物酢,醤油 だし[無添加]	フルーツ 牛乳 ぶどうかん	バナナ 牛乳 かんてん,グレープジュース,砂糖	
28	木	スパゲティミートソース キャベツのサラダ フルーツ 卵スープ	合ミンチ ●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 バナナ ほうれん草,えのき	スパゲティ,オリーブ油,なたね油 小麦粉,砂糖 砂糖,オリーブ油	ワイン,ケチャップ,ウスターソース 醤油,塩 穀物酢,塩 ブイオン[無添加],塩	ポテトとほうれん草せんべい お茶 フルーツヨーグルト ビスケット	ポテトとほうれん草のせんべい お茶 パン缶,ヨーグルト,砂糖 アスパラガスビスケット	
29	金	ご飯 サバの生姜煮 ごま和え フルーツ 味噌汁	サバ	生姜 もやし,胡瓜,人参 オレンジ 玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 ごま じゃが芋	醤油,酒,和風だし 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 ビスケット ソフトせんべい	のりわかめせんべい 牛乳 マンナビスケット アンパンマンソフトせんべい	
30	土	高野豆腐のそぼろ丼 おかか和え フルーツ 味噌汁	鶏ミンチ,高野豆腐 花かつお 味噌	玉ねぎ,人参,生しいたけ,生姜 小松菜,キャベツ バナナ もやし,ワカメ	滋賀県産こしひかり,なたね油,砂糖 片栗粉 巻麩	酒,醤油,だし[無添加] 醤油,みりん,だし[無添加] だし[無添加]	ハイハイ 牛乳 クラッカー いりこ	ハイハイ 牛乳 ルヴァンクラッカー いりこ	