



2017年11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	水	ご飯 アジの味噌煮 きんぴら フルーツ すまし汁	アジ,赤だしみそ うす揚	ごぼう,人参,いんげん バナナ 青ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 ごま油,砂糖 巻麩	醤油,酒,だし(無添加) 醤油,みりん,酒,だし(無添加) だし(無添加),醤油,みりん,塩	クラッカー 牛乳 りんごかん	ルウアンクラッカー 牛乳 かんてん,アップルジュース,砂糖
2	木	ご飯 鶏肉の照焼 高野豆腐の卵とじ チンゲンサイの和えもの 味噌汁	鶏肉 高野豆腐,●卵(→なし) 味噌	生姜 グリーンピース,玉ねぎ チンゲン菜,人参 もやし,しめじ,ワカメ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 砂糖	醤油,みりん 酒,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)	ソフトせんべい 牛乳 ジャムサンド	アンパンマンソフトせんべい 牛乳 食パン,イチゴジャム
4	土	三色丼 大根の煮物 フルーツ 味噌汁	合ミンチ 味噌	コーン,ほうれん草 大根,人参 オレンジ 生しいたけ,青ねぎ	滋賀県産こしひかり,砂糖 なたね油 砂糖 じゃが芋	醤油,みりん,塩 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 ビスケット いりこ	野菜ハイハイ 牛乳 マリービスケット いりこ
6	月	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ	牛肉 味噌	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,カリフラワー,コーン,レモン果汁 りんご	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	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 アスパラガスビスケット キャンディチーズ
7	火	ご飯 蒸し魚のタルタル 小松菜のお浸し フルーツ 味噌汁	サケ,●卵(→なし) うす揚,味噌	胡瓜,パセリ,レモン果汁 小松菜,人参,えのき バナナ 玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 麩	酒,塩,コンショウ,●マヨネーズ(→なし) 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 ウエハース ソフトせんべい	ルウアンノンソルトクラッカー 牛乳 マンナウエハース アンパンマンソフトせんべい
8	水	肉うどん キャベツのごま和え フルーツ	牛肉 味噌	玉ねぎ,青ねぎ キャベツ,人参,しめじ 柿	うどん,砂糖 ごま	酒,みりん,醤油,だし(無添加) だし昆布,塩 醤油,みりん,だし(無添加)	ビスケット お茶 おかかおにぎり	マンナビスケット お茶 滋賀県産こしひかり,花かつお,醤油
9	木	ご飯 サバの甘辛焼 昆布イリチー かぼちゃの甘煮 味噌汁	サバ 豆腐,味噌	生姜 細切昆布,切干大根,人参 かぼちゃ 小松菜,えのき	滋賀県産こしひかり 砂糖,なたね油 こんにやく,なたね油,砂糖 砂糖	醤油,酒 醤油,みりん,だし(無添加) 醤油 だし(無添加)	フルーツ 牛乳 きなこプリン	バナナ 牛乳 かんてん,プリンの素,牛乳,きな粉
10	金	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 大根とうす揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	鶏肉 うす揚 味噌	わかめ,ごはんの素 生姜 大根,人参,グリーンピース オレンジ まいたけ	滋賀県産こしひかり 小麦粉,片栗粉,なたね油 砂糖	醤油,酒 みりん,醤油,だし(無添加) だし(無添加)	のりわかめせんべい 牛乳 マドレーヌ	のりわかめせんべい 牛乳 ホットケーキの素,●卵,砂糖 無塩バター
11	土	中華丼 中華サラダ フルーツ 中華スープ	豚肉 味噌	白菜,玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,コーン バナナ 生しいたけ,青ねぎ	滋賀県産こしひかり,なたね油,片栗粉 砂糖,ごま油 じゃが芋,ごま油	ブイヨン(無添加),醤油,塩 醤油,穀物酢,みりん ブイヨン(無添加),塩	ハイハイ 牛乳 ベビービスケット ソフトせんべい	ハイハイ 牛乳 たべっ子ベビー アンパンマンソフトせんべい
13	月	厚揚げとごぼうの柳川風煮 キャベツの土佐和え 蒸さつま芋 味噌汁	厚揚げ,豚肉,●卵(→なし) しらす,花かつお 味噌	ごぼう,玉ねぎ,人参 キャベツ,チンゲン菜 しめじ,ワカメ	滋賀県産こしひかり 砂糖 砂糖 さつま芋 巻麩	みりん,醤油,酒,だし(無添加) 穀物酢,醤油 だし(無添加)	小魚せんべい お茶 フルーツヨーグルト ビスケット	ソフトな小魚せん お茶 バイン缶,ヨーグルト,砂糖 マリービスケット
14	火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ 味噌汁	メルルーサ 鶏ミンチ うす揚,味噌	玉ねぎ かぼちゃ,グリーンピース,生姜 オレンジ 青ねぎ,もやし	滋賀県産こしひかり 小麦粉,なたね油 なたね油,砂糖,片栗粉	塩,●マヨネーズ(→なし) 酒,みりん,醤油,だし(無添加) だし(無添加)	ソフトせんべい 牛乳 ビスケット いりこ	アンパンマンソフトせんべい 牛乳 マンナビスケット いりこ
15	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 焼さつま芋 白菜の酢の物 すまし汁	牛肉 豆腐	玉ねぎ,グリーンピース 白菜,人参 ワカメ,しめじ	滋賀県産こしひかり 突こんにやく,なたね油,砂糖 さつま芋,なたね油 砂糖	醤油,酒,みりん,だし(無添加) 塩 穀物酢,醤油 だし(無添加),醤油,みりん,塩	野菜ハイハイ 牛乳 ウエハース キャンディチーズ	野菜ハイハイ 牛乳 マンナウエハース キャンディチーズ

* 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	562 kcal	20.0 g	16.6 g	271 mg

3歳未満	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
栄養価	485 kcal	17.1 g	14.3 g	225 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
16	木	ご飯 豆腐チャンプルー 白菜と胡瓜のおかか和え フルーツ 味噌汁	豆腐,豚肉,●卵(→なし) 花かつお 味噌	玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,生姜 白菜,胡瓜 オレンジ ワカメ,大根,かぼちゃ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖,ごま油 片栗粉 	醤油,ブイヨン【無添加】,酒,塩 醤油,みりん,だし【無添加】 だし【無添加】	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 シュガートースト	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 食パン,バター 砂糖
17	金	ご飯 サワラの西京焼 昆布の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し すまし汁	さわら,味噌 うす揚	細切昆布,人参 ほうれん草,えのき 青ねぎ,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖,なたね油 なたね油,砂糖 巻麩	酒,みりん 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】,醤油,みりん,塩	ビスケット 牛乳 大学芋	アスパラガスビスケット 牛乳 さつま芋,なたね油,砂糖,醤油,ごま
18	土	ご飯 牛肉と根菜の煮物 小松菜とキャベツのごま和え フルーツ 味噌汁	牛肉 味噌 	大根,人参,グリーンピース 小松菜,キャベツ バナナ 玉ねぎ,しめじ	滋賀県産こしひかり こんにやく,なたね油,砂糖 ごま じゃが芋	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】	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 アスパラガスビスケット アンパンマンソフトせんべい
20	月	ご飯 ハオユー豆腐 揚さつま芋 フルーツ 卵スープ	豆腐,豚肉 ●卵(→なし)	白菜,人参,まいたけ,ピーマン オレンジ チンゲン菜,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖,片栗粉 さつま芋,なたね油 ごま油	オイスターソース,醤油,ブイヨン【無添加】 塩 ブイヨン【無添加】,塩	クラッカー 牛乳 人参ケーキ	ルウアンクラッカー 牛乳 ホットケーキの素,●卵,人参,牛乳 砂糖,無塩バター
21	火	ご飯 アジの夕焼けソース 添え野菜 大根サラダ 味噌汁	アジ 豆腐,味噌	人参 トマト 大根,胡瓜,ワカメ 青ねぎ,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 片栗粉,なたね油,砂糖 砂糖,ごま油	●マヨネーズ(→なし),穀物酢,塩,コンショウ 穀物酢,醤油 だし【無添加】	ソフトせんべい 牛乳 フルーツ ビスケット	アンパンマンソフトせんべい 牛乳 バナナ ●幼児ビスケットアンパンマン
22	★水	ツナケチャップライス パンブキンシチュー キャベツのサラダ フルーツ	ツナ 鶏肉,牛乳 	コーン かぼちゃ,エリンギ,しめじ,玉ねぎ グリーンピース キャベツ,人参,ブロッコリー,レモン果汁 バナナ	滋賀県産こしひかり,なたね油 なたね油 砂糖,オリーブ油	ケチャップ,ブイヨン【無添加】,塩 シチューの素 穀物酢,塩	ベビービスケット 牛乳 豆腐団子	たべっこベビー 牛乳 豆腐,白玉粉,きな粉,砂糖 塩
24	金	ご飯 豚肉の味噌炒め 白菜と揚げの煮浸し フルーツ かき玉汁	豚肉,味噌 うす揚 ●卵(→なし)	玉ねぎ,人参,しめじ,ピーマン,生姜 白菜,小松菜 オレンジ ワカメ,まいたけ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 砂糖	みりん,醤油 醤油,みりん,だし【無添加】 だし【無添加】,醤油,みりん,塩	小魚せんべい 牛乳 いちごジャムケーキ	ソフトな小魚せん 牛乳 ホットケーキの素,●卵,牛乳,砂糖 イチゴジャム,無塩バター
25	土	牛肉と野菜のあんかけ丼 大根のさっぱり和え フルーツ 味噌汁	牛肉 味噌	玉ねぎ,人参,チンゲン菜 大根,胡瓜 バナナ かぼちゃ,えのき,青ねぎ	滋賀県産こしひかり,なたね油,砂糖 片栗粉 砂糖	ブイヨン【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 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
27	月	ご飯 オープンオムレツ 野菜サラダ 粉ふき芋 スープ	●卵(→鶏肉),牛乳,ツナ	玉ねぎ,ピーマン キャベツ,人参,ブロッコリー,レモン果汁 ワカメ,白菜,コーン	滋賀県産こしひかり なたね油 砂糖,オリーブ油 じゃが芋	塩,ブイヨン【無添加】,ケチャップ 穀物酢,塩,醤油 塩 ブイヨン【無添加】,塩	のりわかめせんべい 牛乳 ドーナツ	のりわかめせんべい 牛乳 ホットケーキの素,●卵,牛乳,なたね油 粉糖
28	火	ご飯 サバのつけ焼 高野豆腐と昆布の煮物 小松菜の中華和え さつま汁	サバ 高野豆腐 味噌 うす揚,味噌	細切昆布,人参 小松菜,えのき 大根,青ねぎ 	滋賀県産こしひかり 砂糖,なたね油 砂糖 ごま油 さつま芋,こんにやく	醤油,みりん 醤油,みりん,だし【無添加】 醤油,みりん,ブイヨン【無添加】,塩 だし【無添加】	フルーツ 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	バナナ 牛乳 アスパラガスビスケット キャンディチーズ
29	水	ご飯 炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら フルーツ 味噌汁	豆腐,鶏ミンチ,●卵(→なし) 味噌	玉ねぎ,人参,グリーンピース かぼちゃ バナナ 青ねぎ,えのき	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖,ごま油 小麦粉,なたね油 麩	醤油,みりん,酒,だし【無添加】 塩 だし【無添加】	ビスケット 牛乳 お好み焼き	マンナビスケット 牛乳 お好み焼き粉,●卵,豚肉,キャベツ 人参,なたね油,お好み焼ソース 花かつお
30	木	ご飯 鶏肉のごまだれ 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ 味噌汁	鶏肉 味噌	生姜 胡瓜,人参,ワカメ オレンジ 玉ねぎ,まいたけ,もやし	滋賀県産こしひかり なたね油,ごま,砂糖 砂糖 	酒,醤油,みりん 穀物酢,醤油 だし【無添加】	小魚せんべい 牛乳 ベビービスケット ソフトせんべい	ソフトな小魚せん 牛乳 たべっこベビー アンパンマンソフトせんべい