



2017年12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 豚肉と野菜の五目炒め 焼さつま芋 フルーツ 味噌汁	豚肉	玉ねぎ,人参,ニラ,生しいたけ バナナ 大根,青ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 さつま芋,なたね油 おつゆ麩	醤油,みりん,酒 塩 だし[無添加]	ノンソルトクラッカー 牛乳 ツナサンド	ルヴァンノンソルトクラッカー 牛乳 食パン,ツナ ●マヨネーズ
2	土	豆腐のふわふわ丼 白菜のお浸し フルーツ 味噌汁	鶏肉,豆腐	玉ねぎ,青ねぎ 白菜,人参,えのき みかん かぼちゃ,もやし,ワカメ	滋賀県産こしひかり,なたね油,砂糖 片栗粉 	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]	ハイハイン 牛乳 ビスケット いりこ	ハイハイン 牛乳 マンナビスケット いりこ
4	月	ハヤシライス 大根サラダ フルーツ	牛肉	玉ねぎ,人参,しめじ 大根,胡瓜,人参,コーン オレンジ	滋賀県産こしひかり,押麦,じゃが芋 なたね油	ハヤシルー,ケチャップ ●マヨネーズ(→手作りドレッシング)	ウエハース 牛乳 ビスケット ソフトせんべい	マンナウエハース 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
5	火	ご飯 サワラの煮付 酢の物 フルーツ すまし汁	さわら しらす 豆腐	生姜 胡瓜,白菜,ワカメ バナナ 玉ねぎ,青ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 砂糖	醤油,酒,だし[無添加] 穀物酢,醤油 だし[無添加],醤油,みりん,塩	ベイビービスケット 牛乳 米粉もちり蒸しケーキ	たべっ子ベイビー 牛乳 米粉ベキングパウダー,豆乳 さつま芋,砂糖,なたね油,塩
6	水	ご飯 五目卵焼 蒸かぼちゃ 昆布とごぼうの煮物 味噌汁	●卵(→鶏肉),ツナ うす揚,味噌	たけのこ,人参,生しいたけ,グリーンピース かぼちゃ 細切昆布,ごぼう,人参 玉ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 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]	小魚せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	ソフトな小魚せん 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
7	木	五目卵とじうどん キャベツのごま和え さつま芋の天ぷら	豚肉,●卵(→なし)	人参,玉ねぎ,生しいたけ,青ねぎ キャベツ,ブロッコリー	うどん 	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]	野菜ハイハイン お茶 わかめおにぎり	野菜ハイハイン お茶 滋賀県産こしひかり,わかめ,ごぼん,葉
8	金	ご飯 サバの味噌煮 かぼちゃのチーズ焼 白菜の和えもの すまし汁	サバ,赤だしみそ チーズ	かぼちゃ 白菜,人参,えのき 青ねぎ,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 なたね油 おつゆ麩	醤油,酒,だし[無添加] 塩 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 ビスケット いりこ	バナナ 牛乳 ●幼児ビスケットアンパンマン いりこ
9	土	ご飯 豚じゃが 小松菜としめじの和え物 フルーツ 味噌汁	豚肉 うす揚,味噌	玉ねぎ,人参 小松菜,しめじ みかん もやし,大根	滋賀県産こしひかり じゃが芋,こんにゃく,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]	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 ウエハース ソフトせんべい	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 マンナウエハース アンパンマンソフトせんべい
11	月	チキンカレー しらすとキャベツのサラダ フルーツ	鶏肉 しらす	玉ねぎ,人参 キャベツ,胡瓜,コーン りんご	滋賀県産こしひかり,押麦,じゃが芋 なたね油 なたね油,砂糖	カレーフレーク 醤油,穀物酢	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 マンナビスケット キャンディチーズ
12	火	ご飯 サケのホイル焼 千切大根の煮付け フルーツ 味噌汁	サケ,●卵(→なし),粉チーズ うす揚 豆腐,味噌	ほうれん草 切干大根,人参 バナナ えのき,青ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖	酒,●マヨネーズ(→なし),塩,コショウ みりん,醤油,だし[無添加] だし[無添加]	小魚せんべい 牛乳 フルーツ ベイビービスケット	ソフトな小魚せん 牛乳 りんご たべっ子ベイビー
13	水	ご飯 家常豆腐 かぼちゃの甘煮 フルーツ 中華スープ	豚肉,厚揚,味噌 	人参,玉ねぎ,生しいたけ,生姜 かぼちゃ オレンジ キャベツ,もやし,ニラ	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖,片栗粉 砂糖 ごま油	醤油,テンメンジャン,酒,アゴシ[無添加],塩 醤油,だし[無添加] ブイヨン[無添加],塩	のりわかめせんべい 牛乳 黒糖ケーキ	のりわかめせんべい 牛乳 ホットケーキの素,●卵,無塩バター 黒砂糖

* 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	574 kcal	20.9 g	17.0 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	493 kcal	17.7 g	14.6 g	234 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
14	木	ご飯 豆腐ボール揚げ お浸し フルーツ 味噌汁	豆腐,ツナ,●卵(→なし) 花かつお 味噌	玉ねぎ 小松菜,人参 バナナ 大根,人参,ワカメ	滋賀県産こしひかり なたね油,パン粉,小麦粉,油 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	滋賀県産こしひかり なたね油,パン粉,小麦粉,油 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	野菜ハイハイ 牛乳 えび入お焼き	野菜ハイハイ 牛乳 むきえび,青ねぎ,玉ねぎ,小麦粉,塩 ●卵,なたね油,醤油
15	金	ご飯 鶏肉のごま味噌焼 白菜の和えもの フルーツ けんちん汁	鶏肉,味噌 豆腐,うす揚	白菜,チンゲン菜,人参 オレンジ 大根,人参,ごぼう,青ねぎ	滋賀県産こしひかり ごま,砂糖,なたね油 こんにゃく	みりん,酒 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	アスバラガスビスケット 牛乳 かぼちゃのキャラメルソース かぼちゃ,なたね油,ホイップクリーム 砂糖
16	土	豚丼 キャベツとえのきのお浸し フルーツ 味噌汁	豚肉 豆腐,味噌	人参,玉ねぎ キャベツ,えのき バナナ もやし,青ねぎ	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,水 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	のりわかめせんべい 牛乳 マリービスケット いりこ	
18	月	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 添え野菜 スープ	鶏肉	生姜 胡瓜,人参 ブロッコリー 玉ねぎ,大根,コーン	滋賀県産こしひかり 小麦粉,片栗粉,なたね油 じゃが芋	醤油,酒 ●マヨネーズ(→手作りドレッシング),塩 ブイオン(無添加),塩	ノンソルトクラッカー 牛乳 ウエハース ソフトせんべい	ルヴァ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
19	火	ご飯 豚肉と厚揚げの五目煮 白菜のごま酢和え フルーツ かき玉汁	豚肉,厚揚げ ●卵(→なし)	かぼちゃ,玉ねぎ,グリーンピース 白菜,人参 みかん もやし,青ねぎ	滋賀県産こしひかり こんにゃく,なたね油,砂糖 砂糖,ごま	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	ハイハイ 牛乳 ふかし芋	ハイハイ 牛乳 さつま芋
20	水	ご飯 サケの塩焼 昆布の煮物 キャベツとしめじの和えもの 味噌汁	サケ うす揚 味噌	細切昆布,人参,いんげん キャベツ,しめじ ワカメ,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油 なたね油,砂糖 さつま芋	塩 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)	フルーツ 牛乳 ビスケット キャンディチーズ	バナナ 牛乳 ●幼児ビスケットアンパンマン キャンディチーズ
21	★木	チキンピラフ コロケ ツナサラダ フルーツ スープ	鶏ミンチ ツナ 豆腐	玉ねぎ,人参,グリーンピース 大根,人参,ブロッコリー,レモン果汁 バナナ 小松菜,もやし	滋賀県産こしひかり,なたね油,バター 牛肉コロケ,なたね油 砂糖,オリーブ油	ブイオン(無添加),塩 穀物酢,塩,醤油 ブイオン(無添加),塩	ウエハース 牛乳 マフィン	マンナウエハース 牛乳 ホットケーキの素,●卵,牛乳,砂糖 なたね油
22	金	みそわかめラーメン 中華風サラダ フルーツ	●卵(→なし),焼豚	もやし,コーン,人参,ワカメ,青ねぎ キャベツ,胡瓜,人参 みかん	●中華麺(→なし),なたね油,ごま油 砂糖,ごま油	ブイオン(無添加),塩 味噌ラーメンスープの素 穀物酢,醤油	小魚せんべい 牛乳 ショートケーキ	ソフトな小魚せん 牛乳 ショートケーキ
25	月	ご飯 すき焼き風煮 切干大根サラダ フルーツ 味噌汁	牛肉,焼豆腐 ツナ,花かつお 味噌	白菜,玉ねぎ,人参,青ねぎ 切干大根,胡瓜,玉ねぎ,人参,生姜 オレンジ かぼちゃ,ワカメ	滋賀県産こしひかり なたね油,糸こんにゃく,砂糖 オリーブ油,砂糖,ごま 巻麩	酒,醤油,みりん,だし(無添加) 穀物酢,醤油,みりん,塩 だし(無添加)	ソフトせんべい 牛乳 ノンソルトクラッカー ウエハース	アンパンマンソフトせんべい 牛乳 ルヴァンノンソルトクラッカー マンナウエハース
26	火	鶏肉とごぼうの柳川風丼 白菜のおかか和え フルーツ 味噌汁	鶏肉,●卵(→なし) 花かつお 豆腐,味噌	玉ねぎ,ごぼう,青ねぎ 白菜,人参 バナナ えのき,かぼちゃ	滋賀県産こしひかり,こんにゃく,砂糖	みりん,醤油,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 チヂミ	たべっ子ベビー 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
27	水	ご飯 サバの生姜煮 キャベツの和え物 フルーツ 味噌汁	サバ 味噌	生姜 キャベツ,人参 オレンジ もやし,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 じゃが芋	醤油,酒,だし(無添加) 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 パイナップルケーキ	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 ホットケーキの素,●卵,砂糖 パイン缶,無塩,バター
28	木	ご飯 鶏肉のみそ照焼 一口がんもの煮物 大根と胡瓜の酢の物 すまし汁	鶏肉,味噌 一口がんも	玉ねぎ,グリーンピース 大根,胡瓜,人参 ワカメ,青ねぎ,白菜	滋賀県産こしひかり 砂糖,なたね油 砂糖 砂糖	みりん,酒 みりん,醤油,だし(無添加) 穀物酢,醤油 だし(無添加),醤油,みりん,塩	クラッカー 牛乳 ビスケット ソフトせんべい	ルヴァンクラッカー 牛乳 マリービスケット アンパンマンソフトせんべい