



# 2018年1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
4	木	散らし寿司 干切大根の煮付け フルーツ にゅうめん	高野豆腐, ●卵(→なし) うす揚げ	人参, いんげん 切干大根, グリーンピース パイン缶 ワカメ, ほうれん草	滋賀県産こしひかり, 砂糖 なたね油 こんにゃく, なたね油, 砂糖 そうめん	穀物酢, 塩, 醤油, みりん だし(無添加), 塩 みりん, 醤油, だし(無添加) 醤油, みりん, 塩, だし(無添加)	ウエハース 牛乳 クラッカー キャンディチーズ	マンナウエハース 牛乳 ルヴァンクラッカー キャンディチーズ
5	金	七草ご飯 サワラの照焼 大根なます フルーツ 味噌汁	さわら 豆腐, 味噌	小松菜, 大根, 人参 大根, 人参, 胡瓜 バナナ えのき, 青ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 砂糖, ごま	醤油, みりん, 酒, 塩 酒, 醤油, みりん 穀物酢, 塩 だし(無添加)	ビスケット 牛乳 スイートポテト	アスパラガスビスケット 牛乳 さつま芋, バター, 砂糖, 牛乳
6	土	ご飯 鶏じゃが チンゲン菜のおかか和え フルーツ 味噌汁	鶏肉 花かつお 味噌	玉ねぎ, 人参 チンゲン菜, 白菜 りんご もやし, しめじ	滋賀県産こしひかり じゃが芋, こんにゃく, なたね油, 砂糖 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)	ハイハイ 牛乳 ビスケット ソフトせんべい	ハイハイ 牛乳 マリービスケット アンパンマンソフトせんべい
9	火	ご飯 牛肉コロッケ ツナサラダ 高野豆腐と昆布の煮物 味噌汁	ツナ 高野豆腐 味噌	キャベツ, コーン 細切昆布, 人参 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 砂糖 巻麩	穀物酢, 塩 醤油, みりん, だし(無添加) だし(無添加)	クラッカー 牛乳 紅茶マドレーヌ	ルヴァンクラッカー 牛乳 ホットケーキの素, ●卵, 砂糖 無塩バター, 牛乳, 紅茶
10	水	ご飯 サケのムニエル 添え野菜 マカロニサラダ 味噌汁	サケ うす揚げ, 味噌	トマト キャベツ, 胡瓜, 人参 かぼちゃ, 玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 小麦粉, なたね油, バター マカロニ	塩, コショウ ●マヨネーズ(→手作りドレッシング), 塩 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
11	木	豚肉ときのこのうどん 焼かぼちゃ 小松菜の和え物	豚肉 味噌	玉ねぎ, 人参, しめじ, えのき, ワカメ かぼちゃ 小松菜, 白菜	うどん なたね油	だし昆布, だし(無添加), 醤油, みりん 塩 塩 醤油, みりん, だし(無添加)	フルーツ 牛乳 ぜんざい	バナナ 牛乳 豆腐, 白玉粉, 小豆, 砂糖, 塩
12	金	ご飯 鶏肉の竜田揚げ がんもとごぼうの煮物 大根と胡瓜の酢の物 味噌汁	鶏肉 一口がんも 味噌	ごぼう, 玉ねぎ, グリーンピース 大根, 胡瓜, 人参 もやし, 青ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, なたね油 砂糖 砂糖 さつま芋	醤油, 酒, だし(無添加) みりん, 醤油, だし(無添加) 穀物酢, 醤油 だし(無添加)	小魚せんべい 牛乳 ビスケット ウエハース	ソフトな小魚せん 牛乳 アスパラガスビスケット マンナウエハース
15	月	ご飯 鶏肉とカブのポトフ パンプキンサラダ フルーツ	鶏肉 味噌	小かぶ, 人参, 玉ねぎ, ブロッコリー かぼちゃ, いんげん, コーン オレンジ	滋賀県産こしひかり オリーブ油	ブイヨン(無添加), 塩 ●マヨネーズ(→手作りドレッシング), 塩	のりわかめせんべい 牛乳 きなこマカロニ	のりわかめせんべい 牛乳 マカロニ, きな粉, 砂糖, 塩
16	火	ご飯 千草焼 小松菜とえのきのお浸し フルーツ 味噌汁	●卵(→鶏肉), ツナ 豆腐, 味噌	人参, 生しいたけ, グリーンピース 小松菜, 白菜, えのき バナナ 玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 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)	ハイハイ 牛乳 りんごきんとん	ハイハイ 牛乳 さつま芋, 砂糖, りんご
17	水	ご飯 白身魚のクラッカー揚げ 添え野菜 カリフラワーサラダ 味噌汁	タラ, ●卵(→なし) 味噌	生姜 トマト カリフラワー, 胡瓜, コーン, レモン果汁 大根, 玉ねぎ, ワカメ	滋賀県産こしひかり 砂糖, 小麦粉, クラッカー パン粉, 油 砂糖, オリーブ油	酒, みりん, 塩, とんかつソース ケチャップ 穀物酢, 塩, 醤油 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 アスパラガスビスケット キャンディチーズ
18	木	ご飯 関東煮 ごま酢和え フルーツ 味噌汁	厚揚げ, ●卵(→なし), 鶏肉, さつま揚げ しらす うす揚げ, 味噌	大根, 人参 胡瓜, 白菜, ワカメ オレンジ 青ねぎ	滋賀県産こしひかり こんにゃく, 砂糖 砂糖 巻麩	醤油, みりん, だし(無添加) 穀物酢, 醤油 だし(無添加)	クラッカー 牛乳 ビスケット いりこ	ルヴァンクラッカー 牛乳 マンナビスケット いりこ

\* 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	559 kcal	20.4 g	16.1 g	265 mg

3歳未満	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
栄養価	482 kcal	17.3 g	14.0 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
19	金	ご飯 サワラの塩焼 昆布の煮物 フルーツ さつま汁	さわら	細切昆布,人参,いんげん みかん 大根,人参,青ねぎ	滋賀県産こしひかり なたね油 こんにやく,なたね油,砂糖	塩 醤油,みりん,だし(無添加)	ウエハース 牛乳 ミニアメリカンドッグ	マンナウエハース 牛乳 なたね油
20	土	中華丼 かぼちゃの甘煮 フルーツ 中華スープ	豚肉 豆腐	白菜,玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース かぼちゃ,レモン果汁 バナナ ワカメ,ニラ	滋賀県産こしひかり,なたね油,ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油	ブイヨン(無添加),醤油,塩 塩 ブイヨン(無添加),塩	ポテトとほうれん草せんべい 牛乳 ベビービスケット ソフトせんべい	ポテトとほうれん草のせんべい 牛乳 たべっ子ベビー アンパンマンソフトせんべい
22	月	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツ	牛肉	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,キャベツ,胡瓜 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 穀物酢,醤油	ビスケット 牛乳 ホットケーキ	マンナビスケット 牛乳 ホットケーキの素,卵,牛乳,なたね油 バター,イチゴジャム
23	火	のっぺいうどん さつま芋のチーズ焼 小魚和え	鶏肉 チーズ しらす	大根,生しいたけ,青ねぎ ほうれん草,コーン,人参	うどん,片栗粉 さつま芋,なたね油	だし(無添加),だし昆布,醤油,みりん 塩 塩 醤油,みりん,だし(無添加)	フルーツ お茶 ごま塩おにぎり	バナナ お茶 滋賀県産こしひかり,ごま,塩
24	水	ご飯 麻婆豆腐 ナムル フルーツ 卵スープ	豆腐,豚ミンチ,味噌 ●卵(→なし)	生姜,玉ねぎ,グリーンピース 大根,胡瓜,人参 オレンジ 白菜,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 ごま油	醤油,酒,ブイヨン(無添加) 穀物酢,醤油,塩 ブイヨン(無添加),塩	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 ●幼児ビスケットアンパンマン いりこ
25	木	ご飯 サバの甘辛焼 粉ふき芋 チンゲン菜の和えもの 味噌汁	サバ うす揚,味噌	生姜 チンゲン菜,人参 もやし	滋賀県産こしひかり 砂糖,なたね油 じゃが芋 巻麩	醤油,酒 塩 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 ベビービスケット フルーツ	のりわかめせんべい 牛乳 たべっ子ベビー りんご
26	★金	ピラフ フライドチキン 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 生姜 キャベツ,コーン,胡瓜,レモン果汁 バナナ えのき,ワカメ	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	ブイヨン(無添加),塩 醤油,酒 穀物酢,塩 ブイヨン(無添加),塩	クラッカー 牛乳 きなこケーキ	ルヴァンクッキー 牛乳 ホットケーキの素,きな粉,●卵 牛乳,砂糖
27	土	高野豆腐のそぼろ丼 白菜のお浸し フルーツ 味噌汁	豚ミンチ,高野豆腐 味噌	玉ねぎ,人参,生しいたけ,生姜 白菜,チンゲン菜 りんご もやし,大根,青ねぎ	滋賀県産こしひかり,なたね油,砂糖 片栗粉	酒,醤油,だし(無添加) 醤油,みりん,だし(無添加) だし(無添加)	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 アスパラガスビスケット アンパンマンソフトせんべい
29	月	ご飯 鶏肉と厚揚げの五目煮 小松菜の和えもの フルーツ かき玉汁	厚揚,鶏肉 ●卵(→なし),豆腐	かぼちゃ,玉ねぎ,グリーンピース 小松菜,人参 オレンジ しめじ	滋賀県産こしひかり 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),醤油,みりん,塩	小魚せんべい 牛乳 ウエハース クラッカー	ソフトな小魚せん 牛乳 マンナウエハース ルヴァンクッキー
30	火	ご飯 アジの煮付 きんぴら 大根の甘酢和え 味噌汁	アジ 味噌	生姜 ごぼう,人参,いんげん 大根,胡瓜,ワカメ もやし,青ねぎ,玉ねぎ	滋賀県産こしひかり 砂糖 ごま油,砂糖 砂糖	醤油,酒,だし(無添加) 醤油,みりん,酒,だし(無添加) 穀物酢,醤油 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 小麦粉,●卵,豚肉,キャベツ,人参 だし(無添加),なたね油 お好み焼ソース,花かつお
31	水	ご飯 鶏肉の照焼 冬野菜の卵とじ フルーツ 味噌汁	鶏肉 ●卵(→なし) 豆腐,味噌	生姜 水菜,白菜,人参 バナナ かぼちゃ,えのき	滋賀県産こしひかり なたね油,砂糖 砂糖	醤油,みりん 醤油,だし(無添加) だし(無添加)	ハイハイ 牛乳 ビスケット ソフトせんべい	ハイハイ 牛乳 マリービスケット アンパンマンソフトせんべい