



2023年 9月度 ありの藤原幼稚園 メニュー



★の日はお誕生日メニュー の日は世界の料理「フランス」 の日は「十五夜メニュー」
 <アレルギー表示 ●卵/▲乳/■小麦/▼パイン (→アレルギー対応) 油別対応は献立名に◇を記載>

*都合により、献立および材料が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
 その場合は、お知らせさせていただきます。

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な材料と体内での働き | | | |
|----------|---|---------------------------------|--|---|--|
| | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 |
| 1 金 | チキンチャップ ◇ポテトフライ ブロッコリーと小松菜のサラダ ごはん スープ | 鶏肉 | コーン・ブロッコリー・小松菜・レモン果汁 | ■小麦粉(→なし)・油・砂糖 ポテトフライ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) | 塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ 塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ |
| 4 月 | ◇フライドチキン ツナと大根のスープ煮 ひじきサラダ 麦入りごはん スープ | 鶏肉 ツナフレーク | 大根・グリーンピース ひじき・コーン・きゅうり 白菜・玉ねぎ・人参 | ■●/▲●/▲●唐揚げ粉(→なし)・竜田揚げ・でん粉・油 砂糖・マヨドレ 米(国産)・押麦 | チキンコンソメ だし・醤油・本みりん チキンコンソメ |
| 5 火 | 炒り豆腐 ◇春巻 キャベツとブロッコリーのお浸し 麦入りごはん 味噌汁 | 豆腐・豚肉 赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ピーマン・えのきたけ・しょうが ■春巻(→ポテトフライ) キャベツ・ブロッコリー 小松菜 | 油・砂糖・調合ごま油 油 米(国産)・押麦 じゃが芋・■おつゆ麩(→なし) | 醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし |
| 6 水 | サバの味噌煮 人参といんげんの金平 大根とほうれん草のごま和え ごはん すまし汁 | さば・赤みそ さつま揚げ | しょうが 人参・さやいんげん 大根・ほうれん草・黄パプリカ しめじ・玉ねぎ | 砂糖 油・砂糖 白ごま 米(国産) ■そうめん(→なし) | 醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 |
| 7 木 | コック・オーヴァン(フランス) マカロニのケチャップソテー さつま芋サラダ ごはん(強化米入) スープ | 鶏肉 ウインナー 豆腐 | 玉ねぎ・人参・ドライパセリ ブロッコリー グリーンピース・コーン 小松菜・えのきたけ | ■小麦粉(→なし)・油・オリーブ油 ■マカロニ(→なし)・油 さつま芋・マヨドレ 米(国産)・強化米(新玄) | 塩・料理用赤ワイン・チキンコンソメ ■▲デミグラスソース(→なし)・チキンソテー チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 チキンコンソメ |
| 8 金 | カレーライス ちくわとキャベツのサラダ フルーツ(バナナ) | 牛肉・鶏レバー ちくわ | 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり バナナ | 米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖 | カレーフレーク 醤油・酢 |
| 11 月 | ハンバーグ ジャーマンポテト グリーンサラダ 麦入りごはん スープ | ■/▲ハンバーグ(→鶏肉) ウインナー | ブロッコリー・さやいんげん・キャベツ 人参・玉ねぎ・ほうれん草 | 油 じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)・押麦 | トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・塩 醤油・酢 チキンコンソメ |
| 12 火 | ポークハヤシライス 大根とコーンのサラダ フルーツ(パイン) | 豚肉 | 玉ねぎ・人参・しめじ 大根・コーン・きゅうり ▼パイン(缶詰)(→ゼリー) | 米(国産)・油 油・砂糖 | ■ハヤシフレーク(→なし)・ケチャップ炒め トマトケチャップ 醤油・酢 |
| 13 水 | アジのレモン醤油ソース 高野豆腐の煮物 もやしのツナ和え 麦入りごはん 味噌汁 | あじ 凍り豆腐 ツナフレーク 赤みそ・白みそ | レモン果汁 玉ねぎ・さやいんげん 緑豆もやし・人参 チンゲン菜・えのきたけ | ■小麦粉(→なし)・油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 ■おつゆ麩(→なし) | 塩・酢・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし |
| 14 木 | 麻婆豆腐 ちくわの蒲焼 白菜とブロッコリーの和え物 ごはん 汁ピーフン | 豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ | しょうが・玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー・しめじ 小松菜・コーン | 油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) ピーフン | 醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩 |

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な材料と体内での働き | | | |
|----------|---|----------------------------------|--|--|--|
| | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 |
| 15 金 | サバの蒲焼風 厚揚げのとろみ煮 ほうれん草のゆかり和え 麦入りごはん 味噌汁 | さば 生揚げ | グリーンピース ほうれん草・人参 緑豆もやし・大根・さやいんげん | でん粉・油・砂糖 砂糖・でん粉 米(国産)・押麦 | 料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん ゆかり・だし だし |
| 19 火 | ◇メンチカツ がんと煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん スープ | ■●/▲●メンチカツ(→なし)・鶏肉の竜田揚げ がんとどき | 玉ねぎ ブロッコリー・人参・レモン果汁 大根・グリーンピース・コーン | 油 砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) | だし・醤油・料理酒 酢・塩・醤油 チキンコンソメ |
| 20 水 | 鶏肉の照焼 細切昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 | 鶏肉 ちくわ | 細切昆布・玉ねぎ ほうれん草・人参 さやいんげん | 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 ■おつゆ麩(→なし) | 醤油・本みりん だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし |
| 21 木 | ◇アジの竜田揚げ 焼じゃが もやしと小松菜のあおさおえ 麦入りごはん 味噌汁 | あじ | しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参・あおさのり しめじ | でん粉・油 じゃが芋・油 米(国産)・押麦 ■そうめん(→なし) | 醤油・本みりん 塩 醤油・本みりん・だし だし |
| 22 金 | 鶏肉と大根のポトフ ◇揚さつま芋 ツナサラダ ロールパン フルーツ(黄桃) | 鶏肉 ツナフレーク | 大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり 黄桃(缶詰) | さつま芋・油 砂糖・オリーブ油 ■/▲イエローロールパン(→ごはん) | チキンコンソメ・塩 塩 酢・塩 |
| 25 月 | コーンピラフ ◇鶏肉の唐揚げ 野菜サラダ スープ りんごかん | 鶏肉 豆腐 | コーン・玉ねぎ・ピーマン しょうが ブロッコリー・人参 緑豆もやし・ほうれん草 寒天・りんごジュース | 米(国産)・油 ■小麦粉(→なし)・でん粉・油 砂糖・油 砂糖 | チキンコンソメ・塩 醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ |
| 26 火 | サケのサクサク焼 厚揚げの旨煮 大根とチンゲン菜のゆかり和え 麦入りごはん 味噌汁 | さけ 生揚げ | 人参 大根・チンゲン菜 玉ねぎ・さやいんげん | マヨドレ・■パン粉(→なし)・油 砂糖 米(国産)・押麦 ■おつゆ麩(→なし) | 塩・ウスターソース だし・醤油・本みりん ゆかり・だし だし |
| 27 水 | ハオユー豆腐 シューマイ キャベツと小松菜のさっぱり和え ごはん 汁ピーフン | 豆腐・豚肉 ■肉しゅうまい(→蒸さつま芋) | 白菜・人参・しめじ・グリーンピース キャベツ・小松菜・コーン 玉ねぎ・ニラ | 油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) ピーフン | オイスターソース・醤油・中華だし 酢・醤油・本みりん 中華だし・醤油・塩 |
| 28 木 | サバのおかか焼 ひじき豆 インゲンとほうれん草の和え物 ごはん(強化米入) すまし汁 | さば・かつお節 大豆 | ひじき・人参 さやいんげん・ほうれん草 しめじ・緑豆もやし | 砂糖・油 油・砂糖 米(国産)・強化米(新玄) ■おつゆ麩(→なし) | 醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 |
| 29 金 | 照焼ミートボール ◇ちくわの天ぷら 大根とブロッコリーの和え物 吹き寄せごはん 花麩のすまし汁 | ■チキンボール(→鶏肉) ちくわ | 大根・ブロッコリー・黄パプリカ 人参・しめじ 玉ねぎ・かいわれ大根 | 油・砂糖 ■小麦粉(→米粉)・油 米(国産)・さつま芋 ■花麩(→なし) | 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩 |

夏休みお申し込みの方は、 の日は給食日です。

週3回お申込みの方は、 の日が給食日です。