

# 2018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  
 <アレルギー表示 ●卵/▲乳(一アレルギー対応)>

日付	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	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	その他
4 火	サバの味付天ぷら	砂糖・小麦粉・油	サバ		醤油・みりん
	高野豆腐と昆布の煮物	砂糖	高野豆腐	きざみ昆布・人参	かつおだし・醤油・みりん
5 水	小松菜ともやしのだんご和え	砂糖		小松菜・もやし・しめじ	穀物酢・醤油
	ごはん	米(コシヒカリ)		うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・青ねぎ
6 木	味増汁				かつおだし
	家畜豆腐(ソウツアツドリ)	油・砂糖・片栗粉	豚肉・厚揚げ・テンメンジャン・赤味噌	人参・玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草・にんじん・しょうが	醤油・酒・鶏がらスープ
7 金	かぼちゃのバター焼	▲バター(一なし)		かぼちゃ	
	中華サラダ	砂糖・調合ごま油	ちくわ	ブロッコリー・きゅうり	醤油・穀物酢・みりん
8 土	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦	●卵(一なし)	わかめ・白菜・大根	鶏がらスープ
	たまごスープ				
9 日	塩ラーメン	ラーメン・油・調合ごま油	牛肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ・にんじん	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん
	チンゲン菜のしらす和え		しらす干し	チンゲン菜・えのきだけ	醤油・みりん・かつおだし
10 月	フルーツ(バナナ)			バナナ	
	サケのオーロラ焼	小麦粉・油・マヨドレ	サケ	ドライパセリ	塩・ケチャップ
11 火	粉ふき芋	じゃが芋		ドライパセリ	塩
	ブロッコリースープ煮			ブロッコリー・人参・玉ねぎ	チキンコンソメ
12 水	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦		豆腐・赤味噌・白味噌	ほうれん草・もやし
	味増汁				かつおだし
1 木	豚肉とごぼうの柳川風煮	砂糖	豚肉・●卵(一なし)	ごぼう・玉ねぎ・みつば	かつおだし・醤油・みりん・酒
	焼かぼちゃ	油		かぼちゃ	塩
2 金	キャベツとオクラのあおさおえ			キャベツ・オクラ・人参・あおさのみ	醤油・みりん・かつおだし
	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦		大根・青ねぎ	かつおだし
3 土	味増汁	麩	鶏肉	にんにく・しょうが	塩こうじ
	鶏肉の塩こうじ揚げ	小麦粉・片栗粉・油		切干大根・人参・ピーマン	チキンコンソメ・ケチャップ
4 日	切干大根のケチャップ煮	砂糖		きゅうり・コーン	塩
	コロコロサラダ	マヨドレ	水煮大豆	白菜・玉ねぎ・ほうれん草	かつおだし
5 月	ごはん	米(コシヒカリ)		しょうが	
	味増汁				
6 火	アジの味噌煮	砂糖	アジ・赤味噌	しょうが	醤油・みりん・酒
	じゃが芋のチーズ焼	じゃが芋・油	▲チーズ(一なし)		塩
7 水	うす揚げと小松菜の和え物		うす揚げ	小松菜・人参・もやし	醤油・みりん・かつおだし
	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦		みつば・わかめ・しめじ	かつおだし・醤油・塩
8 木	すまし汁				



\*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	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	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	その他
10 木	牛肉と秋野菜のごま炒め	油・砂糖・白ごま・黒ごま	牛肉	玉ねぎ・人参・れんこん・サングン豆・しいたけ	醤油・みりん・酒
	高野豆腐の唐揚げ	砂糖・小麦粉・片栗粉・油	高野豆腐		醤油・酒・塩
11 金	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦		かぼちゃ・白菜・青ねぎ	かつおだし
	味増汁			バナナ	
12 土	フルーツ(バナナ)				
	ベーコンとひじきのピラフ	米(コシヒカリ)・油	●/▲ベーコン(一なし)	人参・芽ひじき・ドライパセリ	チキンコンソメ・塩
1 日	ツナサラダ	砂糖・オリーブ油	まぐろフレーク	きゅうり・黄パプリカ・レモン果汁	穀物酢・塩・醤油
	スープ			ブロッコリー・大根・えのきだけ	チキンコンソメ
2 月	白桃かん	砂糖		寒天・おろし白桃	
	サケの磯フライ	小麦粉・パン粉・油	サケ	あおさのみ	塩
3 水	じゃこ大豆	油・砂糖	しらす干し・水煮大豆		醤油・酒
	コーンサラダ	砂糖・オリーブ油	コーン・人参・ブロッコリー		穀物酢・塩
4 木	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦		わかめ・玉ねぎ	かつおだし
	味増汁	麩			
5 金	肉うどん	うどん・砂糖	牛肉・●/▲かまぼこ(一なし)	玉ねぎ・青ねぎ・だし昆布	かつおだし・醤油・みりん・酒・塩
	かぼちゃの天ぷら	小麦粉・油		かぼちゃ	
6 土	フルーツ(バナナ)			バナナ	
	【十五夜メニュー】				
7 日	サンマの蒲焼	片栗粉・油・砂糖	サンマ	しょうが	酒・醤油・みりん
	ひじきとごぼうの煮物	砂糖		ごぼう・人参・芽ひじき・グリーンピース	かつおだし・醤油・みりん・酒
8 月	ほうれん草とキャベツの塩昆布和え			ほうれん草・キャベツ・塩昆布	
	さつまいもごはん	米(コシヒカリ)・さつまいも			塩
9 日	満月汁			わかめ・みつば	かつおだし・醤油・塩
	メンチカツ	油	●/▲メンチカツ(一かぼちゃ焼肉フライ)		
10 月	五目豆	砂糖	水煮大豆	ごぼう・人参・いんげん・しいたけ	かつおだし・醤油・みりん・酒
	ブロッコリーサラダ	オリーブ油・砂糖		ブロッコリー・コーン・グリーンアスパラガス	穀物酢・醤油
11 火	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦		大根・もやし・わかめ	かつおだし
	味増汁			寒天・ぶどうジュース	
12 水	ぶどうかん	砂糖			
	サバの煮付け	砂糖	サバ	しょうが	醤油・酒・かつおだし
1 木	ハムと野菜のソテー	油	●/▲ハム(一なし)	キャベツ・オクラ	チキンコンソメ
	小松菜とえのきのごま和え	白ごま		小松菜・人参・えのきだけ	醤油・みりん・かつおだし
2 金	麦入りごはん	米(コシヒカリ)・押麦		かぼちゃ・青ねぎ	かつおだし
	味増汁				

