



2022年10月 松原ひかり幼稚園メニュー



アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳 *そば ☆えび ◎かに ◎くるみ ◎バナナ ◎カシューナッツ
*そば・落花生の入った食材は使用していません。

日	曜日	献立名	ざいりょう				アレルギー対応
			赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く 力や体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類		
1	土	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 がんもの煮物	鶏肉 さつまいも がんもどき	大根・人参・生しいたけ・さやいんげん キャベツ	■揚げうどん・でん粉 砂糖 砂糖	■白だし 酢・■醤油 和風だし・■醤油・料理酒	→ビーフン
3	月	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ ひじき・白みそ	ごぼう・赤パプリカ・コーン ひじき・人参 冬瓜・小松菜	マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	■塩こうじ ■醤油 和風だし・■醤油・料理酒 だし	
4	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ 巨峰のロールケーキ	豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし エリンギ	油・砂糖・味噌合ごま油 米(国産) 香辛 ■/●/▲巨峰ロールケーキ	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	→フルーツゼリー
5	水	アジのチーズムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	おし・▲粉チーズ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	■小麦粉 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	■ ■醤油・酢 だし	→フルツゼリー →小麦粉・チーズなし
6	木	鶏じゅが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ しめじ・青ねぎ りんご	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 米(国産)・押麦	和風だし・本みりん・料理酒・■醤油 ■チキンコンソメ だし	
7	金	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え かぼちゃのフリッター	豚肉	人参・チンゲン菜・緑豆もやし きゅうり・白菜・えのきたけ かぼちゃ	■ラーメン・油 砂糖 ■小麦粉・油	中華だし・塩・■醤油 酢・■醤油・本みりん	→ビーフン →小麦粉なし
8	土	洋風バラ寿司 うす揚げとほうれん草の煮浸し すまし汁	しらす・ウインナー 油揚げ	コーン・人参・さやえんどう ほうれん草 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・砂糖 砂糖	酢・塩・■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし・■醤油・塩	
12	水	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん すまし汁	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 大豆	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 大根・小松菜 しょうが	油 油 砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース ■チキンコンソメ だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・塩	→鶏肉
13	木	サバの煮付け さつま芋のバター焼 春雨サラダ ごはん 味噌汁	さば	人参・きゅうり 緑豆もやし・まいたけ	砂糖 さつま芋・▲バター ■醤油・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	■醤油・料理酒・和風だし だし	→バターなし
14	金	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 ◎バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・■醤油	→フルーツゼリー
15	土	けんちんうどん ちくわとごぼうの和風サラダ かぼちゃのスープ煮	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・人参・青ねぎ ごぼう・玉ねぎ かぼちゃ	■揚げうどん マヨネーズタイプ(卵不使用)	■白だし ■醤油・塩 ■チキンコンソメ	→ビーフン
17	月	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	●卵・●▲ハム	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・コーン	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	塩・■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■醤油・酢 ■醤油・料理酒	→卵・ハムなし、豚肉追加
18	火	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(パイナップル)	赤みそ・白みそ 豆腐・豚ひき肉・赤みそ	白菜・わかめ しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・生しいたけ 切干大根・人参・きゅうり ニラ・カリフラワー パイナップル(缶詰)	砂糖・味噌合ごま油・油・でん粉 砂糖・◎調合ごま油 米(国産)	■醤油・料理酒・中華だし・塩 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	
19	水	白身魚のフライ ウインナーと野菜のソテー かぼちゃのバター焼 ロールパン スープ	ホキ ウインナー	緑豆もやし・ピーマン かぼちゃ えのきたけ・青ねぎ 人参・チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん あおさのり	■小麦粉・■パン粉・油 油 ▲バター ■/▲ロールパン	■ ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	→小麦粉・パン粉なし →バターなし →米粉パン
20	木	塩ラーメン がんもの煮物 さつま芋のおおき焼	豚肉 がんもどき	人参・チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん あおさのり	■ラーメン・油 砂糖 さつま芋	中華だし・塩・■醤油 和風だし・■醤油・料理酒 塩	→ラーメン・塩ラーメンスープなし、ビーフン追加
21	金	鶏肉の唐揚げ 小松菜と平天のごま和え ごはん スープ 味噌汁	鶏肉 さつまいも 大豆	小松菜 細切昆布 玉ねぎ・わかめ	■/●/▲唐揚げ粉・でん粉・油 ◎白ごま 砂糖 米(国産)	■醤油・本みりん・和風だし 和風だし・■醤油・本みりん ■チキンコンソメ	→唐揚げ粉なし、醤油 →ごまなし
22	土	中華丼 ちくわともやしの梅風味和え 汁ピーフン	豚肉 ちくわ	白身・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・練り梅 コーン	米(国産)・油・でん粉 ビーフン	中華だし・■醤油・塩 ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	
24	月	サケの焼南蛮 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	さけ 凍り豆腐	玉ねぎ キャベツ・人参・■塩昆布 グリーンピース 青ねぎ	■小麦粉・砂糖・油 砂糖 米(国産) ■おつけ麺	酢・■醤油 和風だし・■醤油 だし	→さけ・小麦粉なし、白身魚追加 →麺なし
25	火	豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん スープ フルーツ(バナナ)	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん ◎バナナ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ ■醤油・本みりん・和風だし ■チキンコンソメ	→フルーツゼリー
26	水	鶏肉のおおきフリッター さつま芋の旨煮 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり 白菜 大根・小松菜	■小麦粉・油 さつま芋 米(国産)	■ ■醤油・本みりん・和風だし ■醤油 だし	→小麦粉なし
27	木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	さば ●卵 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 ひじき 緑豆もやし・かぼちゃ	でん粉・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・■醤油・本みりん ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→卵なし
28	金	チキンソテー和風きのこソース ポテトフライ チーズサラダ ロールパン スープ	鶏肉 ▲チーズ	エリンギ・しめじ キャベツ・きゅうり わかめ・玉ねぎ かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■/▲ロールパン	■醤油・本みりん・料理酒 塩	→チーズなし →米粉パン
31	月	パンケーキ ミートボールバーベキューソース ツナサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉・▲牛乳 ■チキンボール ツナフレーク	コーン・キャベツ・レモン果汁 りんご	米(国産)・油 砂糖 砂糖・オリーブ油	■/▲クリームソーダ トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・■醤油	→クリームソーダ →鶏肉

*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。

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
320kcal	12.7g	7.4g	51.9g



2022年10月 松原ひかり幼稚園メニュー（午前・午後おやつ）

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ☆えび ◎かに ⑦くるみ ⑩バナナ ⑫カシューナッツ

*そば・落花生の入った食材は使用していません。



日	曜日	上段（午前おやつ）	ざいりょう	アレルギー対応
		下段（午後おやつ）		
1	土	ミレービスケット	■ミレービスケット	
		ふりかけおにぎり 牛乳	米(産地) ■/◎かつおふりかけ ▲牛乳	→塩おにぎり →りんごジュース
3	月	おにぎりせんべい	■/◎/◎おにぎりせんべい	→ミニわかめちゃん
		バナナコッタ	ゼラチン・▲牛乳 砂糖・▲ホイップクリーム ▲牛乳	→ロゼリー
4	火	ビスケット（アスパラガスビスケット）	■/◎アスパラガスビスケット	→りんごジュース →ミレービスケット
		きなこマカロニ 牛乳	■マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	→ソフトサラダせん
5	水	フルーツ（バナナ）	◎バナナ	→りんごジュース
		黒糖ちんすこう 牛乳	■小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 ▲牛乳	→ミニわかめちゃん →りんごジュース
6	木	バナナ蒸しパン	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・◎おろしバナナ ▲牛乳	→小麦粉・バナナなし、米粉追加
		かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	→りんごジュース
7	金	そばろおにぎり	米(産地)・鶏むね肉・油 ■醤油・砂糖・本みりん ▲牛乳	→りんごジュース
		ミレービスケット	■ミレービスケット	→かぼちゃポーロ
8	土	ふんわりきなこ 牛乳	やわらかおがき(きな粉味) ▲牛乳	→りんごジュース
		エースコイン	■/▲エースコイン	→ミレービスケット
12	水	ホットドッグ	■▲ドッグパン・●ポークウィンナー トマトケチャップ ▲牛乳	→米粉バンジヤムサンド
		ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい	→りんごジュース
13	木	いちごゼリー	いちごゼリーの素	
		ビスコ	■/▲ビスコ	→りんごジュース →かぼちゃポーロ
14	金	芋デミ	■小麦粉・でん粉・塩・●卵・砂糖 二ラ・玉ねぎ・■醤油・◎焼合ごま油 ▲牛乳	→小麦粉・卵なし
		ミレービスケット	■ミレービスケット	→りんごジュース
15	土	ごま塩おにぎり	米(産地)・塩黒ごま 塩 ▲牛乳	→ごまなし →りんごジュース
		おにぎりせんべい	■/◎/◎おにぎりせんべい	→ミニわかめちゃん
17	月	パイんかん	蜜天・砂糖 おろしパイん ▲牛乳	→りんごジュース
		ビスケット（アスパラガスビスケット）	■/◎アスパラガスビスケット	→ミレービスケット
18	火	きなこじゃが	じゃが芋・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	→りんごジュース
		フルーツ（バナナ）	◎バナナ	
19	水	レーズン蒸しパン	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・レーズン ▲牛乳	→米粉 →りんごジュース
		ミニわかめちゃん	ミニわかめちゃん	
20	木	ツナマヨおにぎり	米(産地)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	→りんごジュース
		かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
21	金	のり塩ポテト	じゃが芋・でん粉・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり ▲牛乳	→りんごジュース
		ミレービスケット	■ミレービスケット	
22	土	ベジタブルスタック	■ソフトポテト(つぶつぶベジタブル) ▲牛乳	→ソフトサラダせん →りんごジュース
		せんべい（鹽たべよ）	■鹽型せんべい	
24	月	お誕生日ケーキ	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵 ▲バター・オリーブ油・糖糖(塩結)・▲ホイップクリーム	→わかめおにぎり
		ジョア ビスケット（シガーフライ）	▲ジョア（プレーン） ■/▲/◎シガーフライ	→りんごジュース →ミニわかめちゃん
25	火	ハムサンド	■/▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ●ハム ▲牛乳	→米粉バンジヤムサンド
		エースコイン	■/▲エースコイン	→りんごジュース →ミレービスケット
26	水	グレープボンヂ	蜜天・ぶどうジュース・砂糖 パイん(塩結)・糖糖(塩結) ▲牛乳	→りんごジュース
		ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい	
27	木	お好み焼き焼き	青のり・ちくわ・かつお節 ■小麦粉・●卵・■お好み焼きソース ▲牛乳	→小麦粉・卵なし、米粉追加 →りんごジュース
		ビスコ	■/▲ビスコ	→かぼちゃポーロ
28	金	苺石揚げ	さつまいも・ひじき・大豆・■小麦粉・●卵 ■醤油・砂糖・塩・油 ▲牛乳	→さつまいもの甘煮 →りんごジュース
		おにぎりせんべい	■/◎/◎おにぎりせんべい	→ミニわかめちゃん
31	月	きなこクッキー	■小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	→ロゼリー →りんごジュース

