



2023年1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 ㊨ごま ㊩カシューナッツ



*そば・葛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
			赤心	赤心	赤心	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・砂糖類・いも類		
5	木	新香ちらし寿司 切干大根の煮物 花魁のすまし汁 フルーツ（パイナップル）	鶏ひき肉・凍り豆腐 ちくわ	生しいだけ・さやえんどう 切干大根・人参 ほうれん草 パイナップル（缶詰）	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 ■花魁	酢・塩・■醤油・本みりん・和風だし 和風だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	→花魁なし
6	金	カレーシチュー ブロッコリーサラダ コーンピラフ フルーツ（みかん）	豚肉・▲牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・パプリカ・レモン果汁 コーン みかん	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	カレーフレーク・■▲クリームシチューミックス 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ・塩	→牛乳・クリームシチューミックスなし
7	土	牛肉と大根のうどん 平天とごぼうの味噌炒め 豆腐しゅうまい	牛肉・油揚げ さつま揚げ・赤みそ ■豆腐しゅうまい	大根・人参・しめじ・青ねぎ ごぼう・ニラ・しょうが	■鶏むねうどん 油・砂糖	■白だし ■醤油・本みりん	→ビーフン →ポテトフライ
10	火	サバの甘辛焼 さつま芋の天ぷら ピーンスチャップ ごはん 味噌汁	さば 大豆	しょうが 玉ねぎ・ピーマン	砂糖 さつま芋・■小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	■醤油・料理酒 塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	→小麦粉なし
11	水	照焼ハンバーグ ポテトフライ ツナサラダ ロールパン スープ	■▲ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・コーン・レモン果汁 小松菜・玉ねぎ	砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 砂糖・オリーブ油 ■▲ロールパン	■醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	→鶏肉 →米粉パン
12	木	鶏肉ときのこのうどん 大根といんげんの菜種和え 焼がぼちゃ	鶏肉 ●卵	しめじ・えのきたけ・チンゲン菜 大根・さやいんげん かぼちゃ	■鶏むねうどん	■白だし ■醤油・本みりん・和風だし 塩	→ビーフン →卵なし
13	金	肉じゃが ちくわと胡瓜のサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 きゅうり しめじ りんご	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・搾菜	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	
14	土	カレー風味中華丼 ほうれん草ともやしのお和え物 中華スープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし なす・えのきたけ	米(国産)・油・でん粉	中華だし・■醤油・塩 ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	
16	月	鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ がんもどき ごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき	しょうが キャベツ・パプリカ・コーン・レモン果汁 人参	■小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)	■醤油・料理酒 酢・塩・■醤油 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→小麦粉なし
17	火	新魚のグリル 蒸さつま芋 チンゲン菜の納豆和え ごはん 味噌汁	新魚 納豆	チンゲン菜 白菜・青ねぎ	■小麦粉 さつま芋 米(国産)	■チキンコンソメ ■醤油 だし	→小麦粉なし
18	水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 ケーキ	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・ニラ ひじき・黄パプリカ・さやいんげん ほうれん草・まいたけ	油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	■醤油・本みりん・料理酒 和風だし・■醤油・本みりん だし	→フルーツゼリー
19	木	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え かぼちゃのフリッター ごはん スープ	ホキ	にんにく 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ ピーマン・緑豆もやし	■小麦粉・オリーブ油 ⑩鯖ごま油・㊦白ごま ■小麦粉・油 米(国産)	塩・トマトケチャップ ■醤油・酢・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	→小麦粉なし →ごまなし →小麦粉なし
20	金	ポークカレー ハムカツ ブロッコリーサラダ フルーツ（みかん）	豚肉 ■ハムカツ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン みかん	米(国産)・搾菜・じゃが芋・油 油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・■醤油	→鶏の竜田揚げ
21	土	けんちんうどん ちくわと大根のとうもろこし煮 中華サラダ	生揚げ ちくわ さつま揚げ	ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ 大根 きゅうり	■鶏むねうどん 砂糖・でん粉 砂糖・㊧鯖ごま油	■白だし 和風だし・■醤油・料理酒 ■醤油・酢・本みりん	→ビーフン
23	月	牛肉と根菜の煮物 カリフラワーの天ぷら チンゲン菜の和え物 ごはん 味噌汁	牛肉	大根・ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース カリフラワー チンゲン菜・キャベツ	つぎこんにゃく・砂糖 ■小麦粉・油 ㊧鯖ごま油 米(国産)	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 塩 ■醤油・本みりん・和風だし だし	→小麦粉なし
24	火	麻婆豆腐 白菜と小松菜の梅風味和え 肉卵焼 ごはん はるさめスープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ■●/★/㊦肉しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ 白菜・小松菜・練り梅	油・砂糖・でん粉 米(国産) 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	→ポテトフライ
25	水	サバの竜田揚げ もやしの塩昆布和え 黒豆 麦入りごはん 味噌汁	さば 大豆	しょうが 緑豆もやし・人参・■塩昆布	黒こんにゃく・砂糖 米(国産)・搾菜 じゃが芋	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	
26	木	塩ラーメン ウィンナーとブロッコリーのソテー さつま芋のあおさ焼	豚肉 ウィンナー	玉ねぎ・人参・青ねぎ ブロッコリー あおさのり	■ラーメン・油 油 さつま芋	中華だし・塩・㊧塩ラーメンスープ ■チキンコンソメ 塩	→ビーフン
27	金	鶏肉とかぼちゃのグラタン 野菜サラダ ロールパン スープ	鶏肉・■▲ホワイトソース・▲牛乳・▲粉チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・ドライパセリ きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 えのきたけ・ほうれん草	油 砂糖・オリーブ油 ■▲ロールパン	塩 酢・塩 ■チキンコンソメ	→鶏肉とかぼちゃのケチャップ焼き →米粉パン
28	土	ビビンバ丼 じゃが芋のしらす煮 味噌汁	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・練りもやし・人参 わかめ	米(国産)・油・㊧鯖ごま油・砂糖 じゃが芋・砂糖	■㊧梅味のたれ・■醤油・本みりん・中華だし・酢 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→焼肉のたれなし

* 材料の割合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

11月	蛋白質	脂質	糖(糖質)
324kcal	12.1g	7.4g	54g



2023年1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 ⑬バナナ ⑭ごま ⑯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）		
		ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい	
5	木	蒸豆蒸しパン 牛乳 ビスコ	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・■黒豆 ▲牛乳 ■/▲ビスコ	→黒豆 →りんごジュース →かぼちゃポーロ
6	金	きなこ揚げパン 牛乳 ミレービスケット	■/▲食パン・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳 ■ミレービスケット	→米粉パンきなこまぶし →りんごジュース
7	土	ごま塩おにぎり 牛乳 ビスケット（アスパラガスビスケット）	米(国産)・◎黒ごま 塩 ▲牛乳 ■/■アスパラガスビスケット	→ごまなし →りんごジュース →ミレービスケット
10	火	黒糖アガサー 牛乳 フルーツ（バナナ）	■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖 ▲牛乳 ◎バナナ	→米粉 →りんごジュース
11	水	フルーツポンチ 牛乳 ミニわかめちゃん	寒天・砂糖 りんご・みかん(缶詰) ▲牛乳 ミニわかめちゃん	→りんごジュース
12	木	稲蓮おにぎり 牛乳 かぼちゃポーロ	米(国産)・凍り豆腐・人参・砂糖 ■醤油・本みりん・和風だし ▲牛乳 かぼちゃポーロ	→りんごジュース
13	金	チーズパンケーキ 牛乳 ミレービスケット	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲チーズ ▲牛乳 ■ミレービスケット	→ぼたぼた焼き →りんごジュース
14	土	ふんわりきなこ 牛乳 せんべい（星たべよ）	やわらかおかき（きな粉味） ▲牛乳 ■星型せんべい	→りんごジュース
16	月	パンナコッタ（黄桃） 牛乳 ビスケット（シガーフライ）	ゼラチン・▲牛乳・砂糖 ▲ホイップクリーム・黄桃(缶詰) ▲牛乳 ■/▲シガーフライ	→ローゼリー →りんごジュース →ミニわかめちゃん
17	火	ツナロールパン 牛乳 アンパンマン揚げせんべい	■/▲ドックパン・ツナフレーク キャベツ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳 ■揚げせんべい	→米粉パン →りんごジュース
18	水	のり塩ポテト 牛乳 ソフトサラダ	じゃが芋・でん粉・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのみ ▲牛乳 ソフトサラダせんべい	→りんごジュース
19	木	黒みつバナナ 牛乳 ビスコ	◎バナナ・きな粉 砂糖・黒砂糖 ▲牛乳 ■/▲ビスコ	→ローゼリー →りんごジュース →かぼちゃポーロ
20	金	りんごかん 牛乳 ミレービスケット	寒天・おろしりんご 砂糖 ▲牛乳 ■ミレービスケット	→りんごジュース
21	土	わかめおにぎり 牛乳 おにぎりせんべい	米(国産) わかめご飯の素 ▲牛乳 ■/◎おにぎりせんべい	→りんごジュース →ミニわかめちゃん
23	月	お誕生日ケーキ りんごジュース ビスケット（アスパラガスビスケット）	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵 ▲バター・オリーブ油・▲ヨーグルト・▲ホイップクリーム りんごジュース ■/■アスパラガスビスケット	→塩こんぶおにぎり →ミレービスケット
24	火	かぼちゃクッキー 牛乳 フルーツ（バナナ）	■小麦粉・●卵・▲バター 砂糖・かぼちゃ ▲牛乳 ◎バナナ	→かぼちゃおやき →りんごジュース
25	水	豆腐マフィン 牛乳 ミニわかめちゃん	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳 ミニわかめちゃん	→米粉 →りんごジュース
26	木	サケおにぎり 牛乳 かぼちゃポーロ	米(国産)・さけ 料理酒・塩 ▲牛乳 かぼちゃポーロ	→鮭なし →りんごジュース
27	金	いちごゼリー 牛乳 ミレービスケット	いちごゼリーの素 ▲牛乳 ■ミレービスケット	→りんごジュース
28	土	せんべい 牛乳 せんべい（星たべよ）	■ぼたぼた焼き ▲牛乳 ■星型せんべい	→りんごジュース
31	火			

