



# 2023年2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 ①くるみ ②バナナ ③ごま ④カシューナッツ  
\*そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日 曜日	献立名	さいりょうつ			その他	アレルギー対応
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類		
1 水	ガーリックチキン 三色サラダ ひじきと高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	こんにく カリフラワー・きゅうり・おろしレモン果汁 ひじき 小松菜	砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産) じゃが芋	■醤油・料理酒 酢・塩・■醤油 和風だし・■醤油・料理酒 だし	
2 木	ハオユー豆腐 ツナとフロッコリーの中華和え 麦入りごはん 中華スープ いちごのロールケーキ	豆腐・豚肉 ツナフレーク 大豆 白系たら ●/▲ベーコン 大豆	白身・人参・まいたけ・ニラ フロッコリー 黄パプリカ・かぶ	油・砂糖・でん粉 ④調合ごま油 米(国産)・押麦 ■/●/▲ロールケーキ(いちご)	■オイスターソース・■醤油・中華だし ■醤油・本みりん・中華だし 中華だし・■醤油・塩	→米粉のカップケーキ
3 金	タラの塩こうじ焼 蒸さつま芋 ベーコンと野菜のソテー 蒲萄ごはん スープ	●/▲ベーコン 大豆 赤みそ ちくわ	玉ねぎ・ピーマン 生しいたけ・緑豆もやし かぼちゃ・大根・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし	さつま芋 塩 米(国産)	■チキンコンソメ ■醤油・本みりん・料理酒、和風だし ■チキンコンソメ ■白だし ■醤油・本みりん・和風だし 塩・カレーパウダー・■チキンコンソメ	→ベーコンなし →ピーマン
4 土	野菜のほうとう風うどん ほうれん草ともやしのお浸し ちくわのカレー風味焼	赤みそ ちくわ	生しいたけ・緑豆もやし かぼちゃ・大根・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし	■糖漬うどん でん粉	■白だし ■醤油・本みりん・和風だし 塩・カレーパウダー・■チキンコンソメ	→ピーマン
6 月	スペイン風オムレツ おかしサラダ 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ さやいんげん・キャベツ・カリフラワー 細切昆布・人参 ほうれん草・えのきだけ	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 和風だし・■醤油・本みりん だし	→鶏肉のケチャップ焼き
7 火	焼豚チャーハン 焼コロッケ ナムル はるさめスープ	■豚肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・緑豆もやし・おろしレモン汁 ニラ	米(国産)・油 ■/●/▲コロッケ ④白ごま・砂糖・④調合ごま油 緑豆春雨	中華だし・塩・■醤油 ■醤油・塩 中華だし・■醤油・塩	→ポテトフライ →ごまなし
8 水	アジの磯辺揚げ きんぴらごぼろ 小松菜の納豆和え ごはん 味噌汁	あじ 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり ごぼろ・ピーマン 小松菜 大根・なす 玉ねぎ・人参・青ねぎ	■小麦粉・油 つきごんにやく・油・砂糖・④白ごま 米(国産)	塩 ■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	→小麦粉なし →ごまなし
9 木	醤油ラーメン さつま芋のバター焼 厚揚げと白菜の煎焼き	豚肉・さつま揚げ 生揚げ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 白菜	■ラーメン・油・④調合ごま油 さつま芋・▲バター 砂糖	■醤油・中華だし・塩・■醤油 ■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし	→ピーマン →バターなし
10 金	ビーフシチュー かぶとコーンのサラダ 麦入りごはん フルーツ(バナナ)	牛肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ かぶ・コーン・フロッコリー・レモン果汁 ②バナナ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	■/▲ビーフシチューミックス 酢・塩・■醤油 だし	→ビーフシチューミックスなし →フルーツゼリー
13 月	チキン南蛮(密焼) 小松菜と白菜のツナ和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	にんにく・玉ねぎ 小松菜・白菜 大根・青ねぎ	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 黒ごんにやく・砂糖 米(国産)	塩・料理酒・酢・■醤油 ■醤油・本みりん・和風だし 和風だし・■醤油・料理酒 だし	
14 火	タラの甘辛煮 ジャーマンポテト カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁	白系たら ●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが しょうが・にんにく・玉ねぎ 切干大根・人参 チンゲン菜・コーン りんご	砂糖 じゃが芋・油・▲バター 砂糖・オリーブ油 米(国産)	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・塩 だし	→ベーコン・バターなし
15 水	麻婆豆腐 切干大根の煮物 ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ちくわ チンゲン菜・コーン りんご	しょうが・にんにく・玉ねぎ 切干大根・人参 チンゲン菜・コーン りんご	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	■醤油・料理酒・中華だし・塩 和風だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	
16 木	サバの柚焼 フロッコリーとえのきのごま和え レバーの煮込み 麦入りごはん 味噌汁	さば ■鶏レバー煮込み 赤みそ・白みそ	ゆず果汁 フロッコリー・えのきだけ かぼちゃ・わかめ	砂糖 ④白ごま 米(国産)・押麦	■醤油・本みりん・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし	→ごまなし
17 金	鶏肉と根菜の和風カレー ごろごろサラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	大根・れんこん・人参・しめじ きゅうり ②バナナ	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク だし	→フルーツゼリー
18 土	牛肉と大根のうどん ひじきとさつま芋の煮物 豆腐しゅうまい	牛肉・油揚げ 生揚げ ■豆腐しゅうまい	大根・人参・しめじ・青ねぎ ひじき	■糖漬うどん さつま芋・砂糖	■白だし 和風だし・■醤油・料理酒	→ピーマン →高野豆腐の煮物
20 月	チーズハンバーグ ほうれん草サラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	■/▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	ほうれん草・コーン・人参 白菜・まいたけ 白身・小松菜 かぶ・きゅうり・人参	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	■醤油・酢 和風だし・■醤油・本みりん だし	→鶏肉の照焼
21 火	アジの中華みそ煮 じゃが芋のマヨ焼 いんげんの塩昆布和え おかしごはん 中華スープ	あじ・■/④テンメンシャン かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん・人参・■塩昆布 大根・青ねぎ	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	■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	→テンメンシャンなし
22 水	卵とじうどん かぶときゅうりのさっぱり和え さつま芋の甘煮	ちくわ・●卵 赤みそ・白みそ	白身・小松菜 かぶ・きゅうり・人参	■糖漬うどん 砂糖 さつま芋・砂糖	■白だし 酢・■醤油・本みりん	→うどん・卵なし・ピーマン追加
24 金	フライドチキン 花野菜サラダ ウイナーと野菜のソテー ロールパン スープ	鶏肉 ウイナー 赤みそ・白みそ	カリフラワー・フロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・ピーマン 緑豆もやし・かぼちゃ	■/●/▲揚げ粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 油 ■/▲ロールパン	酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	→鶏肉の塩揚げ →米粉パン
25 土	和風あんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・しめじ・チンゲン菜 大根 チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 和風だし・■醤油・料理酒 だし	
27 月	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	牛肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ごぼう・まいたけ・小松菜 きゅうり 白菜・青ねぎ りんご	油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	■醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	
28 火	プリの塩田揚げ じゃが芋のおおさ焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・しめじ	砂糖・でん粉・油 じゃが芋 砂糖・油 米(国産)	■醤油・料理酒 塩 ■醤油・酢・本みりん だし	

\*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、ご了承下さい。

12月 -	12.6	13日	53.5
323kcal		73	

## 2023年2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 ⑱ごま ㉑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	水	アンパンマン揚げせんべい	■揚げせんべい	
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素	
2	木	ソフトサラダ	▲牛乳 ソフトサラダせんべい	→りんごジュース
		ミルクラスク	■/▲黄パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	→わかめご飯おにぎり →りんごジュース
3	金	ビスコ	■/▲ビスコ	→かぼちゃポーロ
		チョコッキー	■小麦粉・ベーキングパウダー・◎白ごま・◎黒ごま ■チキンコンソメ・砂糖・塩・オリーブ油 ▲牛乳	→ぼたぼた焼き →りんごジュース
4	土	ミレービスケット	■ミレービスケット	
		ごま塩おにぎり	米(国産)・◎黒ごま 塩 ▲牛乳	→ごまなし →りんごジュース
6	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
		黒糖きなこくす餅	でん粉・黒砂糖・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	→りんごジュース
7	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	→ミレービスケット
		ふわふわかぼちゃクッキー	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・かぼちゃ ▲牛乳	→米粉 →りんごジュース
8	水	フルーツ（バナナ）	⑬バナナ	
		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
9	木	ミニわかめちゃん	ミニわかめちゃん	
		焼肉おにぎり	米(国産)・牛肉・玉ねぎ・人参・にんにく ◎醤油ごま油・砂糖・■醤油・本みりん・料理酒 ▲牛乳	→りんごジュース
10	金	かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
		パインサワーかん	おろしパイン・寒天 ▲カルピス ▲牛乳	→カルピスなし →りんごジュース
13	月	せんべい（黒たべよ）	■黒型せんべい	
		ミックス焼き	■お好み焼き粉・●卵・青ねぎ・キャベツ 人参・■お好み焼きソース・あおさのり ▲牛乳	→お好み焼き粉・卵なし、米粉追加 →りんごジュース
14	火	ビスケット（シガーフライ）	■/▲/◎シガーフライ	→ミニわかめちゃん
		ハードのクッキー	■小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バター・砂糖・いちごジャム ▲牛乳	→米粉クッキー →りんごジュース
15	水	アンパンマン揚げせんべい	■揚げせんべい	
		大卒卒	さつま芋・油 砂糖・◎黒ごま ▲牛乳	→ごまなし →りんごジュース
16	木	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい	
		ハムサンド	■/▲黄パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ●/▲ハム ▲牛乳	→米粉のカップケーキ →りんごジュース
17	金	ビスコ	■/▲ビスコ	→かぼちゃポーロ
		野菜パンケーキ	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳	→米粉 →りんごジュース
18	土	ミレービスケット	■ミレービスケット	
		稲おにぎり	米(国産) 練り梅 ▲牛乳	→りんごジュース
20	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
		オレンジかん	寒天・オレンジジュース 砂糖 ▲牛乳	→りんごジュース
21	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	→ミレービスケット
		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
22	水	フルーツ（バナナ）	⑬バナナ	
		そばろおにぎり	米(国産)・豚ひき肉・油 ■醤油・砂糖・本みりん ▲牛乳	→りんごジュース
24	金	かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	
		豆腐マフィン	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳	→米粉 →りんごジュース
25	土	ミレービスケット	■ミレービスケット	
		ふわわりきなこ	やわらかおがき(きな粉味) ▲牛乳	→りんごジュース
27	月	せんべい（黒たべよ）	■黒型せんべい	
		お籠牛百かき（いちご）	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・いちごジャム ●卵・▲バター・オリーブ油・▲ホイップクリーム ▲ジャム（ブルーベリー）	→稲おにぎり →りんごジュース
28	火	ショア ビスケット（シガーフライ）	■/▲/◎シガーフライ	→りんごジュース ミニわかめちゃん
		芋芋ミ	■小麦粉・でん粉・塩・●卵・豚肉 ニラ・玉ねぎ・■醤油・◎醤油ごま油 ▲牛乳	→小麦粉・卵なし →りんごジュース