



# 2016年 10月度 段上幼稚園メニュー (こじかクラブ)

平均栄養価

エネルギー467Kcal  
脂質16.5g

タンパク質16.2g  
カルシウム200mg

こどもはみんな  
すばらしい

アレルギー表示 ●卵 (→アレルギー対応方法) \* そばの入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

\*ちくわ・ウインナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております。

日付	曜日	献立名	材 料				食器	日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他					黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類						穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類		
3月		カレーライス 春雨サラダ オレンジゼリー 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油 春雨・油 果肉入りみかんゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン	カレーフレーク 青じそドレッシング 麦茶			きつねうどん ブロッコリーと大根のお浸し ちくわの磯辺揚げ 牛乳・いりこ	うどん 砂糖 小麦粉・油	味付け揚げ ●かまぼこ(→人参) ちくわ 牛乳・いりこ	ワカメ・青葱・だし昆布 ブロッコリー・大根・人参 あおさのり	出し・醤油・みりん・塩 醤油・出し 塩 麦茶	丼 給皿	
5水		スパゲティナポリタン 野菜コロッケ 豆腐サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	スパゲティ・油 野菜コロッケ・油 砂糖・オリーブ油	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・ピーマン コーン・トマトピューレ ブロッコリー・わかめ・レモン果汁 バナナ	塩・ケチャップ・チキンコンソメ 穀物酢・塩・醤油 麦茶	丼 給皿	19水	鶏のレモン醤油がらめ 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	鶏肉 きざみ揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	レモン果汁 きざみ昆布・切干大根 干しいたけ・人参・インゲン 白菜・青葱 オレンジ	塩・穀物酢・醤油・みりん 醤油・みりん・出し 出し 麦茶	給皿 給皿	
6木		鶏肉の照焼 ビーフソテー 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 ビーフソテー・油 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉	おろし生姜 人参・ピーマン・玉ねぎ 白菜・人参・塩昆布 オレンジ	醤油・みりん 鶏がらスープ 麦茶	給皿	20木	アジの味噌煮 白菜の梅風味和え 粉ふき芋 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦	アジ・合わせ麦みそ	生姜 白菜・人参・しそねり梅 ドライパセリ りんご	醤油・みりん・酒 醤油・みりん・出し 塩 麦茶	給皿	
7金		麻婆丼 小松菜ともやしのナムル 中華スープ フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油 砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	豆腐・合ミンチ 合わせ麦みそ	生姜・玉ねぎ 干しいたけ・グリーンピース 小松菜・もやし・人参 キャベツ・コーン りんご	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 給皿	21金	スペイン風オムレツ ひじきサラダ 麦入りごはん ワカメスープ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 砂糖 ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵(→豆腐)・牛乳 乾チーズ・●ハム(→鶏ミンチ)	玉ねぎ ひじき・人参・胡瓜 大根・えのき・わかめ バナナ	塩・フイヨン・ケチャップ 出し・醤油・みりん チキンコンソメ 麦茶	給皿 小皿 給皿	
12水		サンマの蒲焼風 小松菜と白菜のごま和え あずきと黒米おこわ 味噌汁 牛乳・いりこ	片栗粉・油・砂糖 白ごま・砂糖 滋賀県産こしひかり もち米・もち黒米 そうめん	サンマ 小豆	おろし生姜 小松菜・白菜・人参 しめじ・玉ねぎ	酒・醤油・みりん 醤油・出し 醤油・みりん・酒・出し 出し 麦茶	給皿 給皿	★	焼き栗コロッケ しらすと ブロッコリーのサラダ ロールパン スープ ハロウィンデザート (パンキンプリン) 牛乳・いりこ	焼き栗コロッケ・油 油・砂糖 ロールパン	しらす干し	ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・コーン・わかめ	醤油・穀物酢 チキンコンソメ かぼちゃプリン 麦茶	給皿 給皿	
13木		シュニッツェル風カツ クラウトサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	●とんかつ(→照焼ポーク) 粉チーズ	キャベツ・玉ねぎ 人参・りんご酢 大根・コーン・ほうれん草	塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿 給皿	25火	牛肉のおかか炒め ほうれん草ともやしの菜種和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖 調合ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	牛肉・かつお節 ●卵(→コーン) きざみ揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・もやし しめじ オレンジ	醤油・みりん・酒 醤油・みりん・出し 出し 麦茶	給皿 小皿 給皿	
14金		白身魚のチーズ照焼 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	タラ・チーズ	切干大根・人参・グリーンピース キャベツ・小松菜・ゆかり 玉ねぎ	醤油・みりん 出し・醤油・みりん 醤油・みりん・出し 出し・醤油・みりん 麦茶	給皿	31月	ミートボールの トマトカレースープ煮 マカロニチーズサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	じゃが芋・油・片栗粉 ツイストマカロニ ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) ロールパン	チキンボール チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 グリーンピース・トマト キャベツ・ドライパセリ	チキンコンソメ カレーフレーク 醤油・みりん・酒 塩 麦茶	丼 給皿	

