



# 2018年 9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464Kcal 脂質15.1g	タンパク質16.5g カルシウム187mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	その他	
3月		サケの唐揚げ 白菜と小松菜のお浸し ちくわとアスパラのソテー 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・片栗粉・油 油 滋賀県産こしひかり・押麦	サケ ちくわ 牛乳・じゃこ	しょうが 白菜・小松菜・人参 グリーンアスパラガス オレンジ 醤油・酒 醤油・みりん・だし チキンコンソメ 麦茶		
4火		牛肉のケチャップ炒め ゆでとうもろこし かぼちゃの甘煮 ブロッコリーと キャベツのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉 玉ねぎ・人参・ピーマン とうもろこし かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ 牛乳・じゃこ	ケチャップ・醤油 みりん・酒 醤油・みりん・出し 麦茶		
5水		ボークカレー 切干大根サラダ りんごかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 牛乳・いりこ	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・しょうが 切干大根・きゅうり・コーン 寒天・りんごジュース ケチャップ ウスターソース カレーフレーク 醤油・穀物酢・みりん 麦茶	給血 小皿 椀	
6木		サバの煮付け 胡瓜とわかめの酢の物 野菜ソテー 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ 生姜 きゅうり・ワカメ キャベツ・人参 バナナ 牛乳・じゃこ	醤油・酒・だし 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶		
7金		サラダロールフライ ほうれん草のサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	●サラダロールフライ （→豚の生姜炒め）・油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	ほうれん草・キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ・コーン オレンジ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給血 椀	
10月		ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油・デミグラスソース 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	ハンバーグ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマトピューレ 人参・コーン・ドライパセリ 小松菜・キャベツ・ワカメ 赤ワイン風調味料 みりん・ケチャップ 塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 椀	
12水		サバの甘辛焼 ブロッコリーのごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（なし） 牛乳・いりこ	砂糖・油 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	サバ 豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・人参・しめじ ほうれん草 梨 醤油・酒 醤油・みりん・だし だし 麦茶	給血 小皿 椀	

★の日はお楽しみメニュー

\*ちくわ・ウィンナーは卵・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
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	その他	
13木		肉じゃが ブロッコリースープ煮 しらすと大根の酢の物 平天とほうれん草のソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉 しらす干し さつま揚げ 牛乳・じゃこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー 大根・人参 ほうれん草・コーン だし・醤油・みりん・酒 チキンコンソメ 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶		
14金		豚肉うどん かぼちゃの天ぷら フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	うどん 小麦粉・油	豚肉 牛乳・いりこ	白菜・人参・青葱・だし昆布 かぼちゃ バナナ だし・醤油・みりん 塩・昆布つゆ 麦茶	丼 小皿	
19水		鶏の竜田揚げ キャベツの酢の物 トウモロコシごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 滋賀県産こしひかり そうめん	鶏肉 牛乳・いりこ	しょうが キャベツ・人参・ワカメ コーン 小松菜 醤油・酒 穀物酢・醤油 塩・酒 だし 麦茶	給血 椀	
20木		豚肉の生姜炒め がんもの煮物 大根とワカメの酢の物 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 一口がんも 牛乳・じゃこ	玉ねぎ・ピーマン・生姜 人参 大根・ワカメ バナナ 醤油・みりん・酒 だし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 麦茶		
★	21金	スバゲティミートソース ころころお豆のサラダ スープ ベアクリームワッフル 牛乳・いりこ	スバゲティ・オリーブ油 油・砂糖 ころころお豆のサラダ ベアクリームワッフル 牛乳・いりこ	豚ミンチ・大豆ミンチ 水煮大豆・ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ きゅうり ブロッコリー・しめじ・キャベツ 青じそドレッシング チキンコンソメ ●ベアクリームワッフル （→ミニゼリー） 麦茶	丼 小皿 椀	
26水		麻婆丼 三色ナムル わかめスープ フルーツ（オレンジ） 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・豚ミンチ 大豆ミンチ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ・青葱 もやし・きゅうり 人参・にんにく 大根・ワカメ オレンジ 醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀	
27木		マクロカツ 胡瓜ともやしの酢の物 キャベツとしめじのソテー 麦入りごはん フルーツ（なし） 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	マクロカツ 牛乳・いりこ	きゅうり・もやし・人参 キャベツ・しめじ・コーン 梨 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶		
28金		牛肉と大根のごま醤油煮 野菜の菜種和え 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	砂糖・白ごま ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦 味噌汁 牛乳・いりこ	牛肉 ●卵（→なし） うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	大根・玉ねぎ 人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ ほうれん草 だし・醤油 醤油・みりん・だし だし 麦茶	給血 椀	

