



# 2019年 1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475Kcal 脂質15.4g	タンパク質16.0g カルシウム182mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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				その他	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・藻類・くだもの類	その他		
4	金	かぼちゃサンドフライ	油			かぼちゃひき肉フライ	椀	
		高野豆腐のめかめ煮	砂糖	高野豆腐	人参	出し・醤油・酒		
		ブロッコリーとわかめの酢の物	砂糖		ブロッコリー・わかめ	穀物酢・醤油	椀	
		さつま芋とコーンの甘煮	さつま芋・砂糖		コーン			
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		オレンジジュース		椀	
		ジュース・いりこ		いりこ				
7	月	いなり寿司	滋賀県産こしひかり 砂糖・白ごま	いなり用揚げ		穀物酢・塩	椀	
		牛肉とかぼちゃの煮物	砂糖	牛肉	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース	出し・醤油・酒		
		小松菜のお浸し			小松菜・人参	醤油・みりん・出し		
		コンニャクの甘辛炒め	糸こんにゃく・油・砂糖		ピーマン	醤油・みりん	椀	
		フルーツ（りんご）			りんご			
		牛乳・いりこ・お茶		牛乳・いりこ		麦茶	椀	
		サバの蒲焼風和風サラダ	片栗粉・油・砂糖	サバ		酒・醤油・みりん		椀
		ほうれん草とキャベツのごま和え	白ごま		大根・人参・玉ねぎ・きゅうり	青じそドレッシング	椀	
		フルーツ（オレンジ）			ほうれん草・キャベツ	醤油・みりん・出し		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		オレンジ		椀	
		牛乳・いりこ・お茶		牛乳・いりこ				
9	水	カレーライス	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油	牛肉	にんにく・生姜 玉ねぎ・人参	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース	椀	
		切干大根サラダ	砂糖・ごま油	さつま揚げ	切干大根・きゅうり	醤油・穀物酢・みりん		
		ぶどうかん	砂糖		寒天・ぶどうジュース		椀	
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		麦茶		
10	木	チキンチャップ	小麦粉・油・砂糖	鶏肉		塩・ケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	椀	
		さつま芋のレモン煮	さつま芋・砂糖		レモン果汁	穀物酢・醤油		
		胡瓜とわかめの酢の物	砂糖		きゅうり・人参・ワカメ		椀	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		りんご			
		フルーツ（りんご）		牛乳・いりこ		麦茶	椀	
		牛乳・いりこ・お茶		牛乳・いりこ				
11	金	のっぺうどん	うどん・片栗粉	鶏肉	大根・しいたけ・青ねぎ	だし・昆布つゆ・塩	椀	
		ちくわの磯辺揚げ	小麦粉・油	ちくわ	あおさのり			
		フルーツ（バナナ）		牛乳・いりこ	バナナ	麦茶	椀	
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ				
16	水	サケの煮付け	砂糖	サケ	白菜・きゅうり	醤油・酒・出し	椀	
		白菜と胡瓜のおかか和え	調合ごま油・砂糖	かつお節	切干大根・いんげん	醤油・みりん・酒		
		切干大根の炒め物	砂糖		かぼちゃ	出し・醤油・みりん	椀	
		かぼちゃの旨煮	砂糖					
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦				椀	
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		麦茶		
17	木	肉巻フライ	油	●肉巻（←豚の生姜炒め）			椀	
		ポテトサラダ	じゃが芋 ●マヨネーズ（←なし）		玉ねぎ・コーン・ドライパセリ	塩		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		ワカメ・もやし・人参	チキンコンソメ	椀	
		スープ		牛乳・いりこ		麦茶		
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ			椀	

日付	曜日	献立名	材 料				その他	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・藻類・くだもの類	その他		
18	金	サバの漬け焼	油・砂糖	サバ		おろし生姜	椀	
		白菜の塩昆布和え			白菜・ほうれん草 人参・塩昆布	醤油・みりん		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			ごぼう・大根・青葱 みかん	椀	
		根菜汁	こんにゃく	赤味噌・白味噌		かつおだし		
		フルーツ（みかん）				麦茶	椀	
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ				
21	月	ささみフリッター	油			●鶏ささみフリッター （←白身魚の唐揚げ）	椀	
		小松菜と大根の中華和え	調合ごま油	小松菜・大根・人参		醤油・みりん・鶏がらスープ		
		ロールパン	ロールパン		ピーマン		椀	
		ミネストローネ風	ツイストマカロニ		りんご	チキンコンソメ・塩		
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		麦茶	椀	
		★洋風そぼろ寿司	滋賀県産こしひかり・砂糖・油		豚ミンチ ●ロースハム（←なし） ちくわ ●卵（←なし）	干しいたけ・人参 きゅうり・コーン キャベツ・いんげん ワカメ・もやし		
23	水	ちくわとキャベツのサラダ	砂糖				椀	
		かき玉汁	片栗粉			だし・醤油・塩		
		パウムクーヘン				●パウムクーヘン （←ミニゼリー）	椀	
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		麦茶		
24	木	揚げ鶏のレモン醤油がらめ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖	鶏肉		レモン果汁	椀	
		ひじき煮豆	油・砂糖	水煮大豆・うす揚げ	ひじき・人参・グリーンピース	だし・醤油・酒		
		焼かぼちゃ	油			かぼちゃ	椀	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			塩		
		フルーツ（バナナ）				バナナ	椀	
		牛乳・いりこ・お茶		牛乳・いりこ		麦茶		
25	金	ウィンナーチーズオムレツ	油			●卵（←じゃが芋） 牛乳・ウィンナー・チーズ	椀	
		ブロッコリーとわかめのサラダ				玉ねぎ		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			ブロッコリー・人参・ワカメ	椀	
		スープ				セミセバゆずしょうゆ		
		フルーツ（りんご）				小松菜・大根 りんご	椀	
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		麦茶		
28	月	ハンバーグトマトソース	油			ハンバーグ	椀	
		春雨サラダ	はるさめ・油			玉ねぎ・トマト きゅうり・人参		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			きゅうり・人参	椀	
		ほうれん草ポタージュスープ	じゃが芋	豆乳	ほうれん草・コーン	チキンコンソメ		
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		麦茶	椀	
		焼そば	中華麺・油・片栗粉	豚肉		酒・中濃ソース・醤油		
30	水	コーンコロッケ	コーンコロッケ・油			キャベツ・玉ねぎ 赤パプリカ・ピーマン・もやし	椀	
		スープ				ブロッコリー・大根		
		フルーツ（みかん）				みかん	椀	
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		麦茶		
31	木	牛肉コロッケ	コロッケ・油				椀	
		マカロニサラダ	ツイストマカロニ ●マヨネーズ （←フレンチドレッシング）			人参・キャベツ・玉ねぎ		
		ロールパン	ロールパン			塩	椀	
		かぼちゃ豆乳スープ		豆乳	かぼちゃ・ドライパセリ	チキンコンソメ		
		牛乳・いりこ		牛乳・いりこ			椀	

