



# 2019年 2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14.4g

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。

| 日付 | 曜日 | 献立名                  | 材 料                           |                               |                                 |                                     | 食器      |
|----|----|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------|
|    |    |                      | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油類・砂糖類・いも類 | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 緑◇ からだの骨子を整えるもの<br>野菜類・葉類・くだもの類 | その他                                 |         |
| 1  | 金  | 牛肉のおかか炒め             | 油・砂糖                          | 牛肉・かつお節                       | 玉ねぎ・もやし・いんげん                    | 醤油・みりん・酒                            |         |
|    |    | 白菜のゆかり和え             |                               |                               | 白菜・いんげん・ゆかり                     |                                     |         |
| 4  | 月  | ちくわとキャベツの酢の物         | 砂糖                            | ちくわ                           | キャベツ                            | 穀物酢・醤油                              |         |
|    |    | 麦入りごはん               | 滋賀県産こしひかり・押麦                  | 牛乳・いりこ                        |                                 | 麦茶                                  |         |
| 6  | 水  | サゲの塩焼                | 油                             | サゲ                            |                                 | 塩                                   | 給血<br>機 |
|    |    | 小松菜とキャベツのごま和え        | 白ごま                           |                               | 小松菜・キャベツ・人参                     | 醤油・みりん・だし                           |         |
| 7  | 木  | ポテトフライ               | フライドポテト・油                     |                               | ごぼう・いんげん                        | 塩                                   |         |
|    |    | ごぼうの味噌あん             | 調合ごま油                         | 赤味噌・合わせ麦みそ                    |                                 | 醤油・みりん・酒・だし                         |         |
| 8  | 金  | 鶏肉のカレー風味揚            | 小麦粉・油                         | 鶏肉                            |                                 | 塩・デミグラスソース<br>カレー粉・ケチャップ<br>チキンコンソメ | 給血<br>機 |
|    |    | ブロccoliーと<br>しらすのサラダ |                               | しらす干し                         | ブロccoliー・コーン                    | 玉ねぎドレッシング                           |         |
| 13 | 水  | あんかけラーメン             | 中華麺・油・片栗粉                     | 豚肉                            | 玉ねぎ・人参<br>コーン・小松菜・キャベツ          | 醤油・鶏がらスープ<br>塩・醤油ラーメンスープ            | 丼<br>小皿 |
|    |    | 中華ポテト                | さつま芋・油・砂糖                     |                               | りんご                             | 醤油                                  |         |
| 14 | 木  | アジの旨煮                | 砂糖                            | アジ                            | しょうが                            | ウスターソース・醤油・酒                        | 丼<br>小皿 |
|    |    | 大根と昆布の酢の物            | 砂糖                            |                               | 大根・きゅうり・さざみ昆布<br>人参・もやし・あおさのり   | 穀物酢・醤油<br>醤油・みりん・だし                 |         |

★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      |
|----|----|--------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----|---------|
|    |    |              | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油類・砂糖類・いも類       | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 緑◇ からだの骨子を整えるもの<br>野菜類・葉類・くだもの類 | その他 |         |
| 15 | 金  | ハートのミートコロッケ  | ハートのミートコロッケ・油                       |                               |                                 |     | 給血<br>機 |
|    |    | 野菜マカロニサラダ    | ツイストマカロニ<br>●マヨネーズ<br>(→フレンチドレッシング) |                               |                                 |     |         |
| 18 | 月  | 麦入りごはん       | 滋賀県産こしひかり・押麦                        |                               |                                 |     |         |
|    |    | ココアワッフル      |                                     |                               |                                 |     |         |
| 20 | 水  | チキンボールの甘酢炒め  | 油・砂糖・片栗粉                            | チキンボール                        |                                 |     | 給血<br>機 |
|    |    | ナムル          | 白ごま・砂糖・ごま油                          | 切干大根・人参・小松菜・白菜                |                                 |     |         |
| 21 | 木  | ツナとポテトのオムレツ  | じゃが芋・油                              |                               |                                 |     | 給血<br>機 |
|    |    | 春雨サラダ        | はるさめ・油                              |                               |                                 |     |         |
| 22 | 金  | 麦入りごはん       | 滋賀県産こしひかり・押麦                        |                               |                                 |     |         |
|    |    | フルーツ(オレンジ)   |                                     |                               |                                 |     |         |
| 26 | 火  | 星のミートコロッケ    | 星のミートコロッケ・油                         |                               |                                 |     | 給血<br>機 |
|    |    | しらす大根のサラダ    | 油                                   | しらす干し                         |                                 |     |         |
| 27 | 水  | ブロccoliーのソテー | 油                                   |                               |                                 |     |         |
|    |    | かぼちゃの甘煮      | 砂糖                                  |                               |                                 |     |         |
| 28 | 木  | 麦入りごはん       | 滋賀県産こしひかり・押麦                        |                               |                                 |     |         |
|    |    | 牛乳・いりこ       |                                     |                               |                                 |     |         |

