



2019年 4月 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459Kcal 脂質13.5g	タンパク質16.1g カルシウム192mg
-------	-------------------------	--------------------------

<アレルギー表示 ●朝（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			
			黄◇ 力や体温となるもの	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・藻類・くだもの類	
1月		豚肉の生姜炒め 大根の中華風煮 マロニーの甘酢和え 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	油 マロニー・ごま油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 大根 きゅうり・コーン りんご	しょうが焼のたれ 醤油・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 麦茶
2火		アジの煮付け 胡瓜ともやしゆかり和え かぼちゃの精進そぼろ煮 人参の甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ	砂糖 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	アジ 大豆ミンチ	しょうが きゅうり・もやし・ゆかり かぼちゃ 人参	醤油・酒・だし 醤油・みりん・だし 醤油・酒・みりん・だし 麦茶
3水		鶏肉と根菜の煮物 揚さつま芋 ちくわとキャベツの酢の物 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	砂糖 さつま芋・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 ちくわ 牛乳・いりこ	大根・人参・玉ねぎ キャベツ バナナ	だし・醤油・みりん・酒 塩 穀物酢・醤油 麦茶
4木		ハムカツ ごぼうの味噌風味サラダ がんもの煮物 小松菜と白菜の和え物 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	ハムカツ 合わせ麦みそ 一口がんも	ごぼう・人参・きゅうり 玉ねぎ 小松菜・白菜	フレンチドレッシング だし・醤油・みりん 醤油・みりん・だし 麦茶
5金		タラのムニエル 粉ふき芋あおさ味 キャベツのごま和え 大根と昆布の煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ	小麦粉・油 じゃが芋 白ごま・白ごま 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	まだら	あおさのり キャベツ・人参 きざみ昆布・大根	チキンコンソメ 塩 醤油・みりん・だし だし・醤油・酒 麦茶
8月		チキンボールの甘酢炒め ナムル ブロッコリーの洋風浸し フルーツ（りんご） 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦	チキンボール 牛乳・いりこ	玉ねぎ 切干大根・人参・チンゲン菜 ブロッコリー りんご	穀物酢・醤油 ケチャップ 鶏がらスープ 醤油・塩 チキンコンソメ 麦茶
9火		そぼろ丼 かぼちゃの煮物 ちくわと野菜のソテー おかつサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・砂糖 砂糖 油 砂糖	合ミンチ・大豆ミンチ ちくわ かつお節	いんげん かぼちゃ ピーマン・人参・玉ねぎ きゅうり・白菜 バナナ	醤油・みりん・だし だし・醤油・酒 チキンコンソメ 醤油・穀物酢・みりん 麦茶
10水		サバの甘辛焼 切干大根サラダ ひじき煮 さつま芋の甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ	砂糖・油 砂糖・ごま油 油・砂糖 さつま芋・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ 牛乳・いりこ	しょうが 切干大根・きゅうり・もやし ひじき・人参・グリーンピース	醤油・酒 醤油・穀物酢・みりん だし・醤油・酒 麦茶

日付	曜日	献立名	材 料			
			黄◇ 力や体温となるもの	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・藻類・くだもの類	
11木		豆腐チャンプルー 小松菜の中華和え ウインナーソテー 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油・砂糖・ごま油・片栗粉 ごま油 油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉・豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・キャベツ・いんげん・しょうが 小松菜・人参 オレンジ	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・みりん・鶏がらスープ 麦茶
15月		牛肉コロッケ しらすと白菜の中華和え 大根と人参の洋風煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	コロッケ・油 ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦	しらす干し 牛乳・いりこ	白菜・小松菜 大根・人参 オレンジ	醤油・みりん・鶏がらスープ チキンコンソメ 麦茶
16火		豚肉と野菜の ケチャップ炒め 焼かぼちゃ もやしと ほうれん草の梅風味和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	油・砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ もやし・ほうれん草 しそ練り梅 バナナ	ケチャップ・醤油 みりん・酒 塩 醤油・みりん・だし 麦茶
17水		ハンバーグ マロニーサラダ キャベツのおかか和え フルーツ（りんご） 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油 マロニー・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	ハンバーグ	きゅうり・コーン キャベツ・人参 りんご	ケチャップ フレンチドレッシング 醤油・みりん・だし 麦茶
18木		アジのつけ焼 和風サラダ 胡瓜とワカメの酢の物 ポテトフライ 麦入りごはん 牛乳・いりこ	砂糖・油 砂糖 ミニポテト・油 滋賀県産こしひかり・押麦	アジ	ブロッコリー・白菜 きゅうり・人参・ワカメ	醤油・みりん 青じそドレッシング 穀物酢・醤油 麦茶
★	19金	鶏肉の唐揚げ おさつサラダ 小松菜のごま和え 麦入りごはん オレンジかん 牛乳・いりこ	小麦粉・片栗粉・油 さつま芋・砂糖 白ごま・白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖	鶏肉 牛乳・いりこ	しょうが きゅうり 小松菜・大根 寒天・オレンジジュース	醤油・酒 塩・フレンチドレッシング 醤油・みりん・だし 麦茶
	25木	豚肉と大根のごま醤油煮 マカロニサラダ ちくわの照焼 もやしの甘酢和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ	砂糖・白ごま ツイストマカロニ・砂糖 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 ちくわ	大根・人参・いんげん コーン・ドライパセリ ほうれん草・もやし	だし・醤油 フレンチドレッシング 醤油・みりん 穀物酢・醤油 麦茶

