



2020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474Kcal 脂質14.9g	タンパク質16.8g カルシウム189mg
-------	-------------------------	--------------------------

<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応方法)> *子ばのに入った食材は使用していません。

*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	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・果類・くだもの類	その他	
6月	肉団子の照り煮 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとわかめの酢の物 焼おさつ 麦入りごはん ジュース・いりこ・お茶	油・砂糖・片栗粉 砂糖 砂糖 さつま芋 米(国産)・押麦	チキンボール 高野豆腐 	おろし生姜 人参・グリーンピース ブロッコリー・わかめ りんごジュース	かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 穀物酢・醤油 塩 麦茶	
7火	いなり寿司 牛肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し コンニャクの甘辛炒め フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・砂糖・白ごま 砂糖 糸こんにゃく・油・砂糖	いなり用揚げ 牛肉 かぼちゃ・玉ねぎ・いんげん ほうれん草・人参 ピーマン バナナ	穀物酢・塩 かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん 麦茶		
8水	カレーライス 切干大根サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・ごま油 砂糖	牛肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ	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 醤油・穀物酢・みりん 切干大根・きゅうり 寒天・ぶどうジュース 麦茶	絵皿 小皿 椀	
9木	チキンチャップ マカロニのソテー さつま芋のレモン煮 胡瓜とわかめの酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖 ツイストマカロニ・油 さつま芋・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 レモン果汁 きゅうり・人参・ワカメ	塩・ウスターソース チキンコンソメ・ケチャップ チキンコンソメ 穀物酢・醤油 麦茶		
10金	サバの漬け焼 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん 根菜汁 フルーツ(みかん) 牛乳・いりこ	油・砂糖 米(国産)・押麦 こんにゃく	サバ 赤味噌・白味噌 ごぼう・大根・小松菜 みかん	醤油・みりん かつおだし 麦茶	絵皿 椀	
14火	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ ロールパン かぼちゃ豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 はるさめ・油 ロールパン	ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト きゅうり・人参 かぼちゃ・ドライパセリ チキンコンソメ	ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ	絵皿 椀
15水	高野豆腐のそぼろ丼 春巻 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 野菜春巻・油 麩	高野豆腐・鶏ミンチ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・おろし生姜 グリーンピース・人参 ほうれん草・えのきだけ バナナ かつおだし 麦茶	丼 小皿 椀	
16木	サケの煮付け 白菜と胡瓜のおかか和え 切干大根の炒め物 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 ごま油・砂糖 米(国産)・押麦	サケ かつお節 白菜・きゅうり 切干大根・いんげん オレンジ	醤油・酒・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・酒 麦茶		

日付	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・果類・くだもの類	その他	
17金	焼そば コーンコロッケ スープ フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	中華麺・油・片栗粉 コーンコロッケ・油	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・もやし 赤パプリカ・ピーマン ワカメ・大根 りんご	酒・中濃ソース・醤油 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
20月	白身魚フライ ミックスサラダ 麦入りごはん トマトビーンズスープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	大豆 牛乳・いりこ	白身魚フライ ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ・トマト	フレンチドレッシング チキンコンソメ・ケチャップ・塩 麦茶	絵皿 椀
★22水	洋風そぼろ寿司 ちくわとキャベツのサラダ かき玉汁 レモンケーキ 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 片栗粉 ●レモンケーキ(→ミニゼリー)	豚ミンチ ●ロースハム(→なし) ちくわ ●卵(→なし) 牛乳・いりこ	干しいたけ・人参 きゅうり・コーン キャベツ・いんげん ほうれん草・もやし	穀物酢・塩・醤油 みりん・かつおだし 玉ねぎドレッシング かつおだし・醤油・塩 麦茶	絵皿 椀
23木	マーマレードチキン 白菜のごま和え 焼かぼちゃ 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 オレンジマレード 白ごま 油 米(国産)・押麦	鶏肉 	おろし生姜 白菜・人参 かぼちゃ りんご	塩・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし 塩 麦茶	
24金	ウィンナーチーズオムレツ ブロッコリーとわかめのサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦	●卵(→じゃが芋) 牛乳・ウィンナー・チーズ	玉ねぎ ブロッコリー・人参・ワカメ 小松菜・大根	塩・チキンコンソメ ケチャップ セミセバゆずしょうゆ チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
27月	牛肉コロッケ マカロニサラダ ロールパン コーンスープ 牛乳・いりこ	コロッケ・油 ツイストマカロニ ●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) ロールパン		人参・キャベツ・玉ねぎ	塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
29水	のっぺうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん・片栗粉 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	大根・しいたけ・小松菜 あおさのり バナナ	かつおだし・昆布つゆ・塩 麦茶	丼 小皿
30木	サバの蒲焼風 和風サラダ いんげん豆とキャベツのごま和え 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	片栗粉・油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦	サバ	大根・人参・玉ねぎ・きゅうり いんげん・キャベツ オレンジ	酒・醤油・みりん 青じそドレッシング 醤油・みりん・かつおだし 麦茶	
31金	鶏のレモン醤油がらめ ひじき煮豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 麩	鶏肉 大豆・うす揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	レモン果汁 ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ りんご	塩・穀物酢・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 かつおだし 麦茶	絵皿 小皿 椀

