



2020年 11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453Kcal 脂質13.6g	タンパク質15.8g カルシウム188mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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・藻類・くだもの類	その他	
2月		サケの香草焼 ミックスサラダ ロールパン かぼちゃ豆乳スープ 牛乳・いりこ	オリーブ油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	さけ 豆乳 牛乳・いりこ	ドライパセリ キャベツ・ほうれん草・人参 コーン・玉ねぎ・かぼちゃ・ドライパセリ	塩 酢・塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
4水		マーマレードチキン 白菜と小松菜のごま和え 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・マーマレード 白ごま 米(国産)・押麦 おつゆ麩	鶏肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ りんご	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
5木		豚じゃが じゃこきんぴら ほうれん草と もやしのお浸し ビーフソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖・白ごま ビーフン・油 米(国産)・押麦	豚肉 しらす 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ごぼう・さやいんげん ほうれん草・緑豆もやし しめじ・ピーマン	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 丸鶏がらスープ 麦茶	絵皿 椀
6金		ウインナーと ほうれん草のキッシュ キャベツの フレンチサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 砂糖 米(国産)・押麦	●卵(→なし 他のも多く) 豆乳・ウインナー 牛乳・いりこ	ほうれん草 キャベツ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ 大根・わかめ オレンジ	塩・チキンコンソメ トマトケチャップ フレンチドレッシング チキンコンソメ 麦茶	絵皿 小皿 椀
9月		カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 マカロニ ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース 塩 麦茶	絵皿 小皿 椀
11水		豚骨ラーメン いんげんともやしの中華和え フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	中華麺・油 ごま油	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ 人参・ほうれん草 さやいんげん・緑豆もやし・コーン バナナ	醤油・丸鶏がらスープ 塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿
12木		ささみ梅フライ ツナと小松菜のサラダ 麦入りごはん ミネストローネ風スープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 マカロニ・じゃが芋	●ささみ梅フライ(→ハムカツ) 牛乳・いりこ	ツナフレーク 人参・小松菜・大根 玉ねぎ・トマトピューレ・トマト	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ・塩 麦茶	絵皿 椀
13金		サケの漬け焼 ひじきの煮物 ツナとほうれん草の和え物 粉ふき芋 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋 米(国産)・押麦	さけ 油揚げ ツナフレーク 牛乳・いりこ	ひじき・人参 ほうれん草 あおさのり	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 麦茶	絵皿 椀

★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 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	
16月		鶏肉の和風湯揚げ 大根とわかめの酢の物 かぼちゃの甘煮 いんげんのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉の湯揚げ 牛乳・いりこ	大根・わかめ かぼちゃ さやいんげん・人参	酢・醤油 醤油・本みりん・だし	絵皿 椀
18水		焼豚チャーハン ちくわとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	米(国産)・油・ごま油 油・砂糖	焼豚・●卵(→なし) ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・青ねぎ わかめ・きゅうり・人参 緑豆もやし・ブロッコリー オレンジ	丸鶏がらスープ・塩 酢・醤油 丸鶏がらスープ 麦茶	絵皿 椀
19木		ハムカツ マカロニソテー キャベツのさっぱり和え 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	油 マカロニ・油 砂糖 米(国産)・押麦	ハムカツ 牛乳・いりこ	玉ねぎ キャベツ・ほうれん草 人参・レモン果汁 りんご	チキンコンソメ・塩 酢・醤油 麦茶	絵皿 椀
20金		サバの塩焼 白菜とブロッコリーの 梅風味和え 麦入りごはん 豚汁 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 つきこんにやく	さば 牛乳・いりこ	白菜・ブロッコリー 黄パプリカ・練り梅 大根・ごぼう・人参・ほうれん草	醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
24火		ハンバーグ 春雨サラダ ロールパン ミニシチュー 牛乳・いりこ	油 春雨・油 ロールパン じゃが芋	ハンバーグ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト さやいんげん・コーン	トマトケチャップ 青じそドレッシング クリームシチューミックス	絵皿 椀
★	25水	焼そば おさつサラダ スープ ベアクリームワッフル 牛乳・いりこ	中華麺・油・でん粉 さつま芋・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) ●ベアクリームワッフル(→ミニゼリー)	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 ブロッコリー・緑豆もやし	料理酒・中濃ソース・醤油 塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
26木		鶏肉ときのこの甘酢炒め ブロッコリーの洋風煮 白菜とわかめの和え物 コーンポテト 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米(国産)・押麦	鶏肉 牛乳・いりこ	エリンギ・しめじ 玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー 白菜・人参・わかめ コーン・ドライパセリ	料理酒・塩・酢・醤油 トマトケチャップ 丸鶏がらスープ 塩・チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・塩 麦茶	絵皿 椀
27金		ミートボールと さつま芋のシチュー おほかたサラダ ロールパン アップゼリー 牛乳・いりこ	さつま芋・油 砂糖 ロールパン りんごゼリー	チキンボール・牛乳 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース 小松菜・人参・大根	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん	丼 絵皿
30月		チキンカツ 切干大根サラダ 麦入りごはん コーンポテトスープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	●チキンカツ (→白身魚フライ) 牛乳・いりこ	切干大根・人参・ほうれん草 クリームコーン・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	醤油・酢・本みりん チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀

