



2020年 12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477Kcal 脂質14.6g	タンパク質17.6g カルシウム201mg
-------	-------------------------	--------------------------



<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・海藻類・くだもの類	その他	
1	火	キラキラハンバーグ	油	ハンバーグ			給皿 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)	きゅうり・人参	塩		
		ロールパン	ロールパン				
		ポテトクリームスープ	じゃが芋	豆乳	クリームコーン・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	チキンコンソメ	
2	水	サバの旨煮	砂糖	さば	しょうが	給皿 椀	
		小麦入りごはん	米(国産)・押麦	かつお節	緑豆もやし・人参・ブロッコリー		ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	油揚げ・合わせみそ	大根・小松菜・白菜 りんご		だし
		フルーツ(りんご)		牛乳・いりこ			麦茶
3	木	豚肉のごま炒め	油・砂糖・白ごま	豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参	給皿 椀	
		高野豆腐の含め煮	砂糖	凍り豆腐	グリーンピース		醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒
		ちくわの天ぷら	小麦粉・油	ちくわ			
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ	バナナ		麦茶
4	金	鶏肉の照焼	油・砂糖	鶏肉	しょうが	給皿 椀	
		しらすと大根のサラダ	油・砂糖	しらす	大根・ほうれん草		醤油・本みりん 醤油・酢
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	わかめ・えのきたけ	オレンジ		だし・醤油・塩
		花麩のすまし汁	花麩	牛乳・いりこ			麦茶
7	月	星のミートコロッケ	星のミートコロッケ・油		ブロッコリー・キャベツ・人参	給皿 椀	
		ブロッコリーサラダ	砂糖				サウザンアイランドドレッシング
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ	玉ねぎ・小松菜		チキンコンソメ お星さまゼリー
		スープ					麦茶
9	水	カレーライス	米(国産)・じゃが芋・油	牛肉	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参	給皿 小皿 椀	
		ツナサラダ	砂糖	ツナフレーク	ほうれん草・大根・コーン 寒天・オレンジジュース		カレーフレーク トマトクチャップ ウスターソース
		オレンジかん		牛乳・いりこ			青じそドレッシング
		牛乳・いりこ					麦茶
10	木	白身魚のカレー風味焼	小麦粉・油	たら		給皿 小皿 椀	
		パンキンサラダ	砂糖	油揚げ	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり 白菜・人参		塩・カレーパウダー・チキンコンソメ 塩・フレンチドレッシング 醤油・本みりん・だし
		白菜の煮浸し	砂糖		オレンジ		麦茶
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ			麦茶
11	金	醤油ラーメン	焼きそば用麺・油	豚肉	緑豆もやし・玉ねぎ・コーン・わかめ	丼 小皿	
		小松菜とちくわの和え物		ちくわ	人参・小松菜 バナナ		醤油・本みりん・だし
		フルーツ(バナナ)		牛乳・いりこ			麦茶
		牛乳・いりこ					麦茶
14	月	メンチカツ	油	●メンチカツ(←ヘレカツ)		給皿 椀	
		ミックスサラダ	砂糖	キャベツ・人参・コーン・ドライパセリ	フレンチドレッシング		
		ロールパン		ワインナー	玉ねぎ・トマトピューレ・トマト		チキンコンソメ・塩
		ミネストローネ風スープ	マカロニ・じゃが芋	牛乳・いりこ			
15	火	ミートボールバーベキュー風	油・砂糖	子キンボール	トマトクチャップ・ウスターソース	給皿 椀	
		おさつサラダ	さつま芋・●マヨネーズ (←フレンチドレッシング)	きゅうり・人参			
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	豆乳	玉ねぎ・かぼちゃ・ドライパセリ		チキンコンソメ
		かぼちゃ豆乳スープ		牛乳・いりこ			麦茶

★の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ワインナーは卵・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・海藻類・くだもの類	その他	
★	16	赤飯	もち米・米(国産)・黒ごま	鶏肉	赤飯の素		給皿 椀
		鶏肉の唐揚げ	でん粉・油	しょうが	しょうが	醤油・料理酒	
		お雑煮風	白玉だんご・花麩	鶏肉	しょうが	だし・醤油・塩	
		クレープ	クレープ(ヨーグルト)	白米・人参・みつば			
17	木	牛乳・いりこ		牛乳・いりこ		給皿 椀	
		アジの味噌煮	砂糖	あじ・合わせみそ	しょうが		醤油・本みりん・料理酒
		じゃが芋青のり焼	じゃが芋	あおさのり	さやいんげん・人参・えのきたけ		塩
		インゲンのごま和え	白ごま・白ごま	がんもどき			醤油・本みりん・だし
18	金	麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ		給皿 椀	
		フルーツ(オレンジ)		牛乳・いりこ			麦茶
		牛乳・いりこ					麦茶
		お茶					麦茶
21	月	チキントマト煮	小麦粉・オリーブ油	鶏肉	にんにく・トマト	給皿 椀	
		マカロニのソテー	マカロニ・油		大根・人参・コーン		塩・トマトクチャップ・料理酒 チキンコンソメ
		大根サラダ			オレンジ		青じそドレッシング
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ			麦茶
22	火	サケの塩焼	油	さけ		給皿 椀	
		切干大根の煮物	油・砂糖		切干大根・人参		だし・醤油・本みりん
		白菜の和え物		鶏肉・油揚げ	白菜・ほうれん草		醤油・本みりん・だし
		炊き込みごはん	米(国産)	牛乳・いりこ	干しいたけ・さやいんげん りんご		醤油・本みりん・料理酒・だし
23	水	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ・油	ちくわ	小松菜・人参・にんにく	給皿 小皿 椀	
		ちくわの照焼	油・砂糖	大豆	ひじき・グリーンピース		醤油・本みりん 醤油・塩
		小松菜のナムル	白ごま・砂糖・ごま油				だし・醤油・料理酒
		ひじき豆	油・砂糖	牛乳・いりこ			麦茶
★	24	麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ		給皿 小皿 椀	
		フルーツ(りんご)					麦茶
		クリスマスピラフ	米(国産)・油	ウインナー	コーン・ドライパセリ		チキンコンソメ・塩
		フライドチキン	でん粉・油	鶏肉	大根 ブロッコリー・人参 寒天・ぶどうジュース		丸鶏からスープ チキンコンソメ 玉ねぎドレッシング
25	金	肉豆腐	砂糖	玉ねぎ		給皿 小皿 椀	
		ちくわの照り焼き	油・砂糖	牛肉・豆腐	緑豆もやし・人参・わかめ		だし・醤油・本みりん
		ちくわのカメの青じそ和え		ちくわ			醤油・本みりん
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ			青じそドレッシング
28	月	フルーツ(バナナ)		バナナ		給皿 小皿 椀	
		牛乳・いりこ					麦茶
		白身魚のムニエル	小麦粉・油	たら	キャベツ・コーン・きゅうり かぼちゃ		塩・トマトクチャップ フレンチドレッシング
		焼かぼちゃ	砂糖	大豆	人参・干しいたけ・細切昆布		塩
★	28	昆布煮豆	砂糖			給皿 小皿 椀	
		麦入りごはん	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ			だし・醤油・本みりん・料理酒
		牛乳・いりこ					麦茶
		お茶					麦茶

