



# 2021年 3月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）

|       |                         |                          |
|-------|-------------------------|--------------------------|
| 平均栄養師 | エネルギー414Kcal<br>脂質12.1g | タンパク質13.4g<br>カルシウム173mg |
|-------|-------------------------|--------------------------|

<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おりません。

| 日付  | 曜日  | 献立名          | 材 料                                 |                               |                                |                                | 食器      |
|-----|-----|--------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------|
|     |     |              | 黄◇ 力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・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◇ からだの骨を育てるもの<br>野菜類・果類・くだもの類 | その他                            |         |
| 1月  | 月   | メンチカツ        | 油                                   | ●メンチカツ（→ハムカツ）                 |                                | 中濃ソース                          | 給皿      |
|     |     | マカロニサラダ      | ツイスタマカロニ<br>●マヨネーズ<br>（→フレンチドレッシング） |                               | 塩                              | 椀                              |         |
| 3水  | 水   | うどん          | うどん                                 | 味付けいなり揚げ<br>ちくわ・かつお節          | わかめ・小松菜<br>白菜・人参<br>バナナ        | だし・白だし<br>醤油・本みりん・だし           | 丼<br>小皿 |
|     |     | ひなあられ        | ひなあられ                               |                               |                                | 麦茶                             |         |
| 4木  | 木   | 牛肉と根菜の煮物     | 砂糖                                  | 牛肉                            | 大根・人参・玉ねぎ                      | だし・醤油・本みりん・料理酒                 | 給皿      |
|     |     | きゅうりともやしの酢の物 | さつま芋・油<br>砂糖                        |                               | きゅうり・緑豆もやし                     | 酢・醤油                           |         |
| 5金  | 金   | 花形豆腐ハンバーグ    | 油・砂糖・でん粉                            | 花形豆腐ハンバーグ                     | ブロッコリー・キャベツ・赤パプリカ              | 醤油・本みりん・料理酒<br>玉ねぎドレッシング       | 給皿      |
|     |     | 麦入りごはん       | 米(国産)・押麦                            |                               |                                | 麦茶                             |         |
| 9火  | 火   | 星のミートコロッケ    | 星のミートコロッケ・油                         |                               | 人参・小松菜・白菜                      | 醤油・酢                           | 給皿      |
|     |     | 和風サラダ        | 油・砂糖                                |                               |                                |                                | 椀       |
| ★   | 10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<br>玉ねぎ・人参            | カレーフレーク<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース | 給皿      |
|     |     | 切干大根サラダ      | 砂糖・ごま油                              | さつま揚げ                         | 切干大根・きゅうり                      | 醤油・酢・本みりん<br>お祝いクレープ(いちご)      | 小皿      |
| 11木 | 木   | 赤魚の味噌煮       | 砂糖                                  | 赤魚・合わせみそ                      | しょうが                           | 醤油・本みりん・料理酒                    | 給皿      |
|     |     | ポテトフライ       | ポテトフライ・油                            |                               |                                | 醤油・本みりん・だし                     |         |
| 12金 | 金   | 鶏肉の和風ムニエル    | 砂糖・小麦粉・油                            | 鶏肉                            | キャベツ・ピーマン                      | 醤油・本みりん<br>チキンコンソメ             | 給皿      |
|     |     | ちくわとキャベツのソテー | 油                                   | ちくわ                           |                                | 醤油・料理酒                         |         |
| 15月 | 月   | 白身魚の蒲焼       | でん粉・油・砂糖                            | たら                            | しょうが                           | 料理酒・醤油                         | 給皿      |
|     |     | 春雨サラダ        | 春雨・油                                |                               | きゅうり・コーン                       | 青じそドレッシング                      |         |
| 17水 | 水   | ハムカツ         | 油                                   | ハムカツ                          |                                |                                | 給皿      |
|     |     | 切干大根サラダ      | 砂糖・ごま油                              |                               | 切干大根・人参・きゅうり                   | 醤油・酢・本みりん<br>チキンコンソメ           |         |

★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◇ 力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・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◇ からだの骨を育てるもの<br>野菜類・果類・くだもの類 | その他            |        |
| 18木 | 木  | いなり寿司        | 米(国産)・砂糖・白ごま                   |                               |                                |                | 給皿     |
|     |    | サバの塩焼        | 油                              |                               |                                |                | 椀      |
| 19金 | 金  | 小松菜のお浸し      | 砂糖・でん粉                         |                               |                                |                | 給皿     |
|     |    | 肉団子の照り煮      |                                |                               |                                |                | 椀      |
| 22月 | 月  | 鶏肉の唐揚げ       | でん粉・油                          | 鶏肉                            | しょうが                           | 醤油・料理酒         | 給皿     |
|     |    | しらすと白菜のサラダ   | 油・砂糖                           | しらす                           | 白菜・人参                          | 醤油・酢           |        |
| 23火 | 火  | 豚肉のおかか炒め     | 油・砂糖                           | 豚肉・豚肉・かつお節                    | 玉ねぎ・人参・ピーマン                    | 醤油・本みりん・料理酒    | 給皿     |
|     |    | 中華サラダ        | 砂糖・ごま油                         | ちくわ                           | 白菜・きゅうり                        | 醤油・酢・本みりん      |        |
| 24水 | 水  | じゃが芋の洋風煮     | じゃが芋                           |                               |                                |                | 給皿     |
|     |    | 麦入りごはん       | 米(国産)・押麦                       |                               |                                | 麦茶             |        |
| 25木 | 木  | サバの漬け焼き      | 砂糖                             |                               |                                |                | 給皿     |
|     |    | ウインナーと野菜のソテー | 油                              | ウインナー                         | しょうが                           | チンゲン菜・緑豆もやし    | 醤油・料理酒 |
| 26金 | 金  | ワカメと人参の酢の物   | 砂糖                             |                               |                                |                | 給皿     |
|     |    | 麦入りごはん       | 米(国産)・押麦                       |                               |                                | 酢・醤油           |        |
| 29月 | 月  | 五目チャーハン      | 米(国産)・油                        | 豚肉                            | 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン                | 鶏がらスープ         | 給皿     |
|     |    | しらすと白菜の中華和え  | ごま油                            | しらす                           | 白菜・小松菜                         | 醤油・本みりん・鶏がらスープ |        |
| 30火 | 火  | スバゲティーソテー    | スパゲティ・油                        |                               |                                |                | 給皿     |
|     |    | 肉団子のケチャップ炒め  | 油・でん粉                          | チキンボール                        | 玉ねぎ                            | 塩・チキンコンソメ      |        |
| 31水 | 水  | タラの照焼        | 油・砂糖                           | たら                            | しょうが                           | 醤油・本みりん        | 給皿     |
|     |    | 野菜のソテー       | 油                              | 油揚げ                           | 切干大根・人参                        | だし・醤油・本みりん     |        |
| 31水 | 水  | 切干大根の煮物      | 油・砂糖                           |                               |                                |                | 給皿     |
|     |    | 麦入りごはん       | 米(国産)・押麦                       |                               |                                | 麦茶             |        |



本年度の給食はいかがでしたか？  
給食室では、皆さんが笑顔で元気に過ごせるよう  
これからも心を込めて、おいしい給食を作りたいと思います。  
給食に関するご意見・ご感想があれば、お気軽にお申し出ください。

