



2021年 9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469Kcal
たんぱく質17.1g
脂質14.9g
カルシウム195mg

<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・果類・くだもの類	その他	
1	水	豚肉の生姜炒め がんもの煮物 大根といんげんのおかか和え 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 がんもどき かつお節	玉ねぎ・ピーマン・しょうが 人参 大根・さやいんげん バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	
		サバの甘辛焼 さつま芋の甘煮 白菜とわかめの酢の物 ブロッコリーのソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	さば	しょうが 白菜・人参・わかめ ブロッコリー・玉ねぎ	醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
3	金	ボークカレー コーンサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参 にんにく・しょうが コーン・きゅうり・キャベツ 寒天・りんごジュース	トマトケチャップ ウスターソース カレーフレーク 青じそドレッシング 麦茶	細目 小目
		ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン さつま芋	ハンバーグ	玉ねぎ・トマトピューレ 人参・さやいんげん わかめ・小松菜・大根	赤ワイン(料理用)・本みりん ハヤシフレーク トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	
8	水	スパゲティミートソース キャベツのサラダ ミニアメリカンドッグ スープ フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	スパゲティ オリーブ油・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 アメリカンドッグ・油	豚ひき肉・大豆ミンチ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ キャベツ・コーン 緑豆もやし・ブロッコリー バナナ	赤ワイン(料理用) トマトケチャップ・塩 ウスターソース・醤油 酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	細目 椀
		肉じゃが しらすと大根の酢の物 平天とほうれん草のソテー 麦入りごはん フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	牛肉 しらす さつま揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・グリーンアスパラガス ほうれん草 オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
10	金	サバの旨煮 白菜と小松菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産)・押麦	さば	しょうが 白菜・小松菜・人参 わかめ オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	細目 椀
		ヒレカツ 春雨サラダ ロールパン ポトフ風スープ 牛乳・いりこ	油 春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン じゃが芋	●ヒレカツ (→ハムカツ) ウィンナー	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	

★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	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・果類・くだもの類	その他	
15	水	★鶏肉の照焼 ブロッコリーサラダ 麦入りごはん 味噌汁 ベアクリームワッフル 牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦 ●ベアクリームワッフル (→ミニゼリー)	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン 小松菜	醤油・本みりん 酢・醤油 だし 麦茶	細目 椀
		タラのトマト煮 さつま芋の甘煮 ウィンナーマカロニのソテー ミックスサラダ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 さつま芋・砂糖 マカロニ・油 米(国産)・押麦	ウィンナー	ドライパセリ きゅうり・白菜・人参	たらトマト煮 チキンコンソメ 青じそドレッシング 麦茶	
17	金	カレーうどん 和風サラダ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 ぶどうゼリー	牛肉・油揚げ	玉ねぎ・ほうれん草 さやいんげん・キャベツ・人参	だし・白だし・カレーフレーク おろし醤油ドレッシング 麦茶	丼 小目
		白身魚フライ おさつサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	油 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	白身魚フライ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ わかめ・緑豆もやし オレンジ	塩 チキンコンソメ 麦茶	
24	金	厚揚げと野菜の中華炒め 蒸シューマイ 麦入りごはん 中華スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	豚肉・生揚げ・みそ 肉しゅうまい	人参・玉ねぎ 赤パプリカ・ピーマン しょうが・にんにく 小松菜・キャベツ	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 麦茶 丸鶏がらスープ 麦茶	細目 椀
		チキンボールトマトソース しらすのさっぱりサラダ 麦入りごはん 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 でん粉	チキンボール しらす	玉ねぎ・トマト 大根・人参・さやいんげん コーン・ブロッコリー	トマトケチャップ 玉ねぎドレッシング チキンコンソメ 麦茶	
29	水	醤油ラーメン ちくわの磯辺揚 フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油 小麦粉・油	豚肉	玉ねぎ・人参 緑豆もやし・ほうれん草	塩・丸鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 塩 麦茶	丼 小目
		鶏肉の生姜焼 ツナと野菜のソテー 彩りサラダ かぼちゃの旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	鶏肉 ツナフレーク	しょうが ピーマン・玉ねぎ 大根・人参・コーン・きゅうり かぼちゃ	醤油・本みりん チキンコンソメ 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 麦茶	