



2021年 10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464Kcal 脂質15.5g	タンパク質158g カルシウム198mg
-------	-------------------------	-------------------------

<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◇ カヤ体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類		
1	金	白身魚の照焼 切干大根の煮物 アスパラともやしとの和え物 がんもの煮物 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	たら がんもどき 牛乳・いりこ	切干大根・人参 グリーンピース グリーンアスパラガス・緑豆もやし 玉ねぎ	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 麦茶	
4	月	焼き栗コロッケ おなかサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	焼き栗コロッケ・油 ロールパン 栗	かつお節 牛乳・いりこ	大根・コーン・さやいんげん わかめ・人参・小松菜・玉ねぎ	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ	給血 椀
5	火	ハンバーグバーベキュー風味 マカロニサラダ 麦入りごはん ミニシチュー 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ 牛乳・いりこ	キャベツ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・グリーンピース	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 クリームシチューミックス 麦茶	給血 椀
6	水	豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の含め煮 平天ともやしのゆかり和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) お茶・牛乳・いりこ	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・さやいんげん グリーンピース 緑豆もやし・ほうれん草 バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 ゆかり 麦茶	
11	月	きつねうどん ちくわとキャベツの梅風味和え フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん 栗	味付けいなり揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	わかめ・小松菜 キャベツ・きゅうり・人参・練り梅 オレンジ	だし・白だし 醤油・本みりん・だし 麦茶	丼 小皿
12	火	メンチカツ おさつサラダ ロールパン 豆乳スープ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	油 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン ぶどうゼリー	●メンチカツ(→ハムカツ) 豆乳 牛乳・いりこ	キャベツ・人参・ドライパセリ 玉ねぎ・コーン・ブロッコリー	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	給血 椀
13	水	サバの塩焼 ほうれん草ともやしの菜種和え 麦入りごはん 具沢山味噌汁 牛乳・いりこ	油 調合ごま油 米(国産)・押麦 つきこんにやく	さば ●卵(→なし) 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・緑豆もやし 玉ねぎ・人参・わかめ	醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給血 椀
18	月	チキンボールカレー風味 和風サラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	チキンボール 牛乳・いりこ	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 ブロッコリー・キャベツ ほうれん草・コーン	だし・トマトケチャップ 醤油・本みりん・塩 カレーフレーク 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	給血 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◇ カヤ体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類		
20	水	焼チキン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 細切昆布・切干大根 干しいたげ・人参 さやいんげん 小松菜 バナナ	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給血 椀
21	木	牛肉のおかか炒め ブロッコリーサラダ 粉ふき芋 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産)・押麦	牛肉・かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 醤油 麦茶	給血 椀
22	金	サンマの蒲焼風 もやしとワカメの酢の物 あずきおこわ 花麩の味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)・もち米 花麩	さんま開き 小豆 豆腐・合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・わかめ しめじ りんご	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶	給血 椀
25	★月	ハロウィンハンバーグ ポテトサラダ 麦入りごはん コーンスープ パンブキンプリン 牛乳・いりこ	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	かぼちゃ型ハンバーグ 牛乳・いりこ	きゅうり・人参・玉ねぎ クリームコーン・コーン しめじ・ドライパセリ	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ パンブキンプリン	給血 椀
26	火	牛肉コロッケ オクラともやしのサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	牛肉コロッケ・油 ロールパン	牛乳・いりこ	オクラ・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・ほうれん草・大根・わかめ	おろし醤油ドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給血 椀
27	水	カレーライス ツナサラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖	牛肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・黄パプリカ 寒天・オレンジジュース	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース 青じそドレッシング 麦茶	給血 小皿
28	木	鶏肉ときのこの甘酢炒め ブロッコリーの洋風煮 もやしとわかめの和え物 コーンポテト 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	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 緑豆もやし・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	給血 椀

