



2021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462Kcal 脂質14.7g	タンパク質15.7g カルシウム194mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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・薬類・くだもの類	その他	
1月	日	ヒレカツ しらすのさっぱりサラダ 麦入りごはん かぼちゃ豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦	●ヒレカツ(→ハムカツ) しらす 豆乳 牛乳・いりこ	大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	中濃ソース 玉ねぎドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
		4木	牛肉のごま風味炒め ポテトフライ 高野豆腐の含め煮 大根と人参の酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	牛肉 凍り豆腐 玉ねぎ・グリーンアスパラガス・しめじ グリーンピース 大根・人参 牛乳・いりこ	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	給皿 椀
5金	日	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(バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油 油・砂糖	焼豚・●卵(→なし) ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・小松菜 わかめ・きゅうり・人参 緑豆もやし・ブロッコリー バナナ 麦茶	醤油ラーメンスープ 丸鶏がらスープ・塩 酢・醤油 丸鶏がらスープ 麦茶	給皿 椀
		8月	ウィンナーと ほうれん草のキッシュ コールスローサラダ 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 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)・押麦	●卵(→なし 他のも多く目) 豆乳・ウィンナー 牛乳・いりこ	ほうれん草 玉ねぎ・キャベツ・人参 大根・わかめ オレンジ 麦茶	給皿 椀
10水	日	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 さつま芋	さば 豚肉・合わせみそ 牛乳・いりこ	白菜・ブロッコリー 黄パプリカ・練り梅 玉ねぎ・人参・ほうれん草 だし 麦茶	塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	給皿 椀
		11木	かぼちゃコロッケ ツナと小松菜のサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	かぼちゃコロッケ・油 ロールパン	ツナフレーク 牛乳・いりこ	人参・小松菜・大根 玉ねぎ・キャベツ・わかめ・コーン チキンコンソメ	給皿 椀
12金	日	豚じゃが じゃこきんぴら ほうれん草ともやしのお浸し ビーフンソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 つきごんにやく・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 ほうれん草・緑豆もやし しめじ・ピーマン 麦茶	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	給皿 椀
		15月	焼き栗コロッケ 大根とわかめの酢の物 がんもの煮物 いんげんのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	焼き栗コロッケ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	がんもどき 牛乳・いりこ	大根・わかめ さやいんげん・人参 酢・醤油 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	給皿 椀

★の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・薬類・くだもの類	その他	
17水	★	マーマレードチキン 白菜とほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 ベアクリームワッフル	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 米(国産)・押麦 花魁 ●ベアクリームワッフル (→ミニゼリー)	鶏肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ 麦茶	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給皿 椀
		18木	アジの旨煮 ブロッコリーと大根の甘酢和え 高野豆腐の洋風煮 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	あじ 凍り豆腐 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・大根 人参・さやいんげん 麦茶	ウスターソース醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん 麦茶
19金	日	五目うどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	キャベツ・緑豆もやし・人参・小松菜 あおさのり りんご 麦茶	だし・白だし 麦茶	丼 小皿
		22月	ミートボールと さつま芋のシチュー おかかサラダ ロールパン アップルゼリー 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 きゅうり・人参・大根 クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん	丼 給皿
24水	日	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・マヨネーズタイプ(卵不使用) 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・黄パプリカ 寒天・ぶどうジュース 麦茶	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	給皿 小皿
		25木	サケの漬け焼 ツナと白菜の和え物 ウィンナーとアスパラガスのソテー 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖・油 油 米(国産)・押麦	さけ ツナフレーク ウィンナー 牛乳・いりこ	白菜・わかめ グリーンアスパラガス・玉ねぎ オレンジ 麦茶	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶
26金	日	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	ラーメン・油 調合ごま油	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・赤パプリカ バナナ 麦茶	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・丸鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿
		29月	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油・砂糖 春雨・油 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ 合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト ブロッコリー・コーン 大根・人参・小松菜 だし 麦茶	トマトケチャップ 青じそドレッシング だし 麦茶