



2021年 12月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）



<アレルギー表示 ●卵（→アレルギー対応方法）> *そばのに入った食材は使用していません。

日付	曜日	献立名	材 料			
			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・藻類・くだもの類	その他
1	水	鶏肉の照焼 しらすと大根のサラダ 麦入りごはん 花麩のすまし汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 花麩	鶏肉 しらす 	しょうが 大根・ほうれん草 わかめ・えのきだけ オレンジ 醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・塩 麦茶	
2	木	白身魚のカレー風味焼 パンキンサラダ 白菜の煮浸し 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)・押麦	たら 油揚げ かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり 白菜・人参 バナナ	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	
3	金	カレーうどん 揚げおさつ フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 さつまいも・油 	牛肉・油揚げ 玉ねぎ・小松菜 りんご	だし・白だし カレーフレーク 塩 麦茶 	
6	月	キラキラハンバーグ マカロニサラダ ロールパン おさつクリームスープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン さつまいも・でん粉	ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	
8	水	サバの旨煮 白菜とブロッコリーのおかか和え 麦入りごはん 具だくさん汁 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産)・押麦 さつまいも	さば かつお節 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・人参・ブロッコリー だし 麦茶 醤油・本みりん・だし	
9	木	豚肉のごま炒め 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの甘煮 キャベツとわかめのさっぱり和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま 砂糖 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐 	玉ねぎ・人参・さやいんげん グリーンピース かぼちゃ キャベツ・わかめ 醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	
10	金	醤油ラーメン 野菜とちくわの和え物 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	ラーメン・油 	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	白菜・玉ねぎ・コーン・ほうれん草 人参・緑豆もやし バナナ 醤油・本みりん・だし 麦茶	
13	月	星のミートコロッケ ブロッコリーサラダ 麦入りごはん スープ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	星のミートコロッケ・油 米(国産)・押麦 ぶどうゼリー	豚肉 	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	
14	火	ミートボールバーベキュー風 おさつサラダ ロールパン かぼちゃ豆乳スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつまいも・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	豚肉 ちくわ 豆乳 牛乳・いりこ	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ドライパセリ チキンコンソメ	

平均栄養価	エネルギー467Kcal 脂質14.6g	タンパク質17.4g カルシウム206mg
-------	-------------------------	--------------------------



★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			
			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・藻類・くだもの類	その他
15	水	★ 赤飯 鶏肉の唐揚げ お雑煮風 クリスマスデザート 牛乳・いりこ	もち米・米(国産)・黒ごま でん粉・油 白玉だんご・花麩 サンタさんの三色デザート	鶏肉 赤飯の素 鶏肉	しょうが 白菜・人参・みつば 塩 醤油・料理酒 だし・醤油・塩 麦茶	
16	木	アジの味噌煮 じゃが芋青のり焼 インゲンのごま和え がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 じゃが芋 白ごま 砂糖 米(国産)・押麦	塩・合わせみそ あじ・合わせみそ しょうが あおさのり さやいんげん・人参・えのきだけ がんもどき 牛乳・いりこ	しょうが あおさのり さやいんげん・人参・えのきだけ 醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 麦茶	
20	月	牛肉コロッケ ちくわのカレー風味ソテー 小松菜のナムル ひじき豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	牛肉コロッケ・油 油 白ごま・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 米(国産)・押麦	牛肉コロッケ ちくわ 大豆 小松菜・人参・にんにく ひじき・グリーンピース	チキンコンソメ トマトケチャップ カレーフレーク 醤油・塩 だし・醤油・料理酒 麦茶	
21	火	チキントマト煮 マカロニのソテー 大根サラダ 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・オリーブ油 マカロニ・油 米(国産)・押麦	鶏肉 にんにく・トマトベース 大根・人参・コーン オレンジ	塩・トマトケチャップ・料理酒 チキンコンソメ 青じそドレッシング 麦茶	
22	水	サバの塩焼 切干大根の煮物 白菜の和え物 炊き込みごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 米(国産) 	さば 切干大根・人参 白菜・ほうれん草 干しいたけ・さやいんげん バナナ	塩 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし 麦茶	
23	木	豚と野菜の中華炒め 蒸しさつまいも もやしと小松菜のゆかり和え 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	調合ごま油 さつまいも 米(国産)・押麦	豚肉 ごぼう・人参・玉ねぎ 緑豆もやし・小松菜 りんご	醤油・本みりん・丸鶏からスープ ゆかり 麦茶	
24	金	★ クリスマスピラフ フライドチキン 大根の洋風煮 ブロッコリーサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・油 でん粉・油 砂糖	ウインナー 鶏肉 牛乳・いりこ	コーン・ドライパセリ 丸鶏からスープ チキンコンソメ 塩 丸鶏からスープ チキンコンソメ 玉ねぎドレッシング 麦茶	
27	月	白身魚のムニエル フレンチサラダ 焼かぼちゃ 昆布煮豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用)・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	たら 大豆 牛乳・いりこ	塩・トマトケチャップ 塩・酢 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 麦茶	
28	火	肉豆腐 ちくわの照り焼き もやしとわかめの青じそ和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	牛肉・豆腐 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ 緑豆もやし・人参・わかめ バナナ だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん 青じそドレッシング 麦茶	

