



2022年 2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473Kcal 脂質15.9g	タンパク質17.8g カルシウム211mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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	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		
2	水	アジの旨煮 小松菜ともやしのごま和え 福豆ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖 白ごま 米(国産) 花麩	あじ 大豆	しょうが 小松菜・緑豆もやし・人参 わかめ・えのきだけ オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩 麦茶	給皿 椀
3	木	チキンナゲット グリーンサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	さつまいも・油・マカロニ 油 マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	豚肉・牛乳 ●チキンナゲット (→ハムカツ)	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロccoli さやいんげん・キャベツ	クリームシチューミックス 青じそドレッシング	丼 給皿
4	金	豚とキャベツの味噌炒め 白菜のゆかり和え ちくわの照焼 かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	みそだれ豚カルビ ちくわ	キャベツ・人参・玉ねぎ 白菜・きゅうり かぼちゃ	醤油 ゆかり 醤油・本みりん 麦茶	給皿 椀
7	月	チキンカレー風味ムニエル ブロccoliと キャベツのごま和え ごぼうの味噌きんぴら 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 白ごま 調合ごま油 米(国産)・押麦	鶏肉 合わせみそ	ブロccoli・キャベツ・人参 ごぼう・さやいんげん オレンジ	塩・チキンコンソメ・カレーパウダー 醤油・本みりん・だし 本みりん 麦茶	給皿 椀
9	水	麻婆丼 ほうれん草のおかか和え 中華スープ フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 春雨	豆腐・豚ひき肉・みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・緑豆もやし 人参・わかめ りんご	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 丸鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀
10	木	かぼちゃひき肉フライ ミックスサラダ 高野豆腐の含め煮 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 米(国産)・押麦 一ロゼリー	かぼちゃ挽肉フライ ちくわ 凍り豆腐	玉ねぎ・人参 グリーンピース	トマトケチャップ 青じそドレッシング だし・醤油・料理酒 麦茶	給皿 椀
★	14	スパゲティミートソース キャベツのサラダ ボークコロック スープ ココアワッフル 牛乳・いりこ	スパゲティ・オリーブ 油・砂糖 砂糖・オリーブ油 油 ●ココアワッフル (→ミニゼリー)	豚ひき肉・大豆ミンチ ウィンナー	玉ねぎ・人参・ドライパセリ キャベツ・コーン 白菜・小松菜	赤ワイン(料理用) トマトケチャップ ウスターソース・醤油・塩 酢・塩 コロック チキンコンソメ 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	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		
16	水	鶏肉ときのこの 和風カレーライス ポテトサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	鶏肉	大根・人参・しめじ エリンギ・えのきだけ きゅうり・玉ねぎ 寒天・ぶどうジュース	だし・カレーフレーク 塩 麦茶	給皿 小皿
17	木	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(りんご) 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 りんご	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	給皿 椀
18	金	サバの照焼 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 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖 調合ごま油 米(国産)・押麦 つきこんにゃく	さば ●卵(→なし)	ほうれん草・緑豆もやし 白菜・人参・わかめ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給皿 椀
21	月	和風ハンバーグ ブロccoliサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ さつまいも揚げ	ブロccoli・コーン 人参・玉ねぎ・キャベツ	醤油・本みりん・料理酒 おろし醤油ドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
24	木	アジの甘辛焼 大根と昆布の酢の物 ウィンナーと野菜のソテー さつまいもの旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 砂糖 油 さつまいも 米(国産)・押麦	あじ ウィンナー	大根・人参・細切昆布 ピーマン・玉ねぎ	醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 麦茶	給皿 椀
25	金	焼チキン南蛮 大根とツナのとえ物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 マヨネースタイプ (卵不使用) 米(国産)・押麦 おつゆ麩	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 人参・大根・さやいんげん 小松菜 りんご	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給皿 椀
28	月	トンカツ 切干大根サラダ ロールパン コーンポテトスープ 牛乳・いりこ	油 ロールパン じゃが芋	トンカツ ちくわ	切干大根・人参・ブロccoli クリームコーン・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	中濃ソース 青じそドレッシング チキンコンソメ	給皿 椀