



# 2022年 3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460Kcal  
脂質13.9gタンパク質17.7g  
カルシウム191mg

<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	献立名	材 料		その他	食器
		黄○ 方や体温となるもの 穀類・油揚げ・砂糖類・いも類	赤○ 血や明くなるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類		
2月 水	鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 麦入りごはん 味噌汁 ひなあられ 牛乳・いりこ	でん粉・油 油・砂糖 米(国産)・押麦 花麩 ひなあられ 牛乳・いりこ	鶏肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 人参・さやいんげん・白菜 玉ねぎ だし 麦茶	紙皿 椀
3月 木	牛肉と根菜の煮物 掃さつま芋 きゅうりとキャベツの酢の物 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・油 砂糖 米(国産)・押麦 牛乳・いりこ	牛肉 玉ねぎ りんご 牛乳・いりこ	大根・人参・玉ねぎ きゅうり・キャベツ りんご だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・醤油 麦茶	紙皿 椀
4月 金	醤油ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油 小麦粉・油 牛乳・いりこ	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・わかめ あおさのり オレンジ 塩・丸鶏がらスープ・減塩醤油ラーメンスープ 塩 麦茶	丼 小皿
7月 月	ミートボールバーベキュー風 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・砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン じゃが芋 牛乳・いりこ	チキンボール 牛乳・いりこ	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ほうれん草・キャベツ・人参 チキンコンソメ	紙皿 椀
★ 9月 水	カレーライス 切干大根サラダ りんごポンチ 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	牛肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり 寒天・りんごジュース ハイン(缶詰)・黄桃(缶詰) カレーフレーク・トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・酢・本みりん 麦茶	紙皿 カップ
10月 木	白身魚の蒲焼 おかかサラダ さつま芋の甘煮 ビーフソテー 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 さつま芋・砂糖 ビーフソテー 米(国産)・押麦	たら かつお節 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・コーン・さやいんげん しめじ・ピーマン 丸鶏がらスープ 麦茶	
11月 金	豚と野菜の中華炒め がんもの煮物 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 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 がんもどき 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・人参 緑豆もやし・小松菜 りんご 醤油・本みりん・丸鶏がらスープ だし・醤油・本みりん ゆかり 麦茶	
14月 月	鶏肉の和風ムニエル ちくわとキャベツのソテー じゃこ大豆 白菜のごま和え 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	砂糖・小麦粉・油 油 油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ いりこ・大豆 牛乳・いりこ	キャベツ・ピーマン 白菜・人参 醤油・本みりん 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 麦茶	
16月 水	いなり寿司 アジの甘辛焼 小松菜のお浸し 肉団子の照り煮 ミニゼリー お茶・牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・白ごま 砂糖・油 砂糖・でん粉 一口ゼリー お茶・牛乳・いりこ	味付けいなり揚げ あじ チキンボール 牛乳・いりこ	小松菜・人参 しょうが だし・醤油・本みりん 麦茶	
17月 木	油淋鶏(クーリンチー) ポテトサラダ ツナピラフ ブロッコリーの洋風煮 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油	鶏肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	青ねぎ きゅうり・人参 玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー バナナ 料理酒・醤油・酢 塩 塩・コンソメ 塩・チキンコンソメ 麦茶	

\*の日はお楽しみメニュー

\*ちくわ・ウインナーは糖・乳成分が含まれていない製品を使用しております。

日付	献立名	材 料		その他	食器
		黄○ 方や体温となるもの 穀類・油揚げ・砂糖類・いも類	赤○ 血や明くなるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類		
18日 金	赤魚の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の和え物 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) お茶・牛乳・いりこ	砂糖 小麦粉・油 米(国産)・押麦	赤魚 合わせみそ ちくわ 牛乳・いりこ	しょうが あおさのり ほうれん草・人参 オレンジ 麦茶	紙皿 椀
22日 火	ハンバーグ ツナサラダ 大根の中華風煮 麦入りごはん フルーツ(りんご) お茶・牛乳・いりこ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ハンバーグ ツナフレーク キャベツ・玉ねぎ 大根・人参 りんご 牛乳・いりこ	トマトケチャップ 塩 醤油・本みりん・だし 醤油・鶏がらスープ 麦茶	
23日 水	五目チャーハン しらすと白菜の中華和え スパゲティソテー チキンナゲット フルーツ(オレンジ) お茶・牛乳・いりこ	米(国産)・油 調合ごま油 スパゲティ・油 油 牛乳・いりこ	豚肉 しらす ●チキンナゲット (→ポテトフライ) オレンジ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン 白菜・小松菜 減塩醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ 塩・チキンコンソメ 麦茶	
24日 木	赤魚の揚げ焼き ウインナーと野菜のソテー ワカメと人参の酢の物 じゃが芋の旨煮 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	砂糖 油 砂糖 じゃが芋 米(国産)・押麦	赤魚 ウインナー 牛乳・いりこ	しょうが チンゲン菜・緑豆もやし 人参・わかめ 醤油・料理酒 チキンコンソメ 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 麦茶	
25日 金	トンカツ 春雨サラダ 白菜と胡瓜の酢の物 かぼちゃの甘煮 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	油 春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	●トンカツ (→ハムカツ) 牛乳・いりこ	コーン・人参・ドライパセリ 白菜・きゅうり かぼちゃ 中濃ソース 塩 酢・醤油 麦茶	
28日 月	たら照焼 野菜のソテー 切干大根の煮物 麦入りごはん フルーツ(りんご) お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	たら 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参 りんご 醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・本みりん 麦茶	
29日 火	チキンチャップ ブロッコリーの中煮 ほうれん草ともやしのおかか和え マロニーの甘酢和え 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 マロニー・調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 かつお節 牛乳・いりこ	ブロッコリー ほうれん草・緑豆もやし 人参・コーン 塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ 醤油・鶏がらスープ 醤油・だし 酢・醤油 麦茶	
30日 水	白身魚フライ キンピラごぼう 胡瓜とわかめの酢の物 麦入りごはん ミニゼリー お茶・牛乳・いりこ	油 油・砂糖・白ごま 砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	白身魚フライ 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・さやいんげん きゅうり・わかめ 醤油・本みりん・料理酒・だし 酢・醤油 麦茶	
31日 木	豚肉のおかか炒め 中華サラダ ブロッコリーの塩昆布和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	豚肉・かつお節 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・コーン ブロッコリー・人参・塩昆布 バナナ 醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん 麦茶	



本年度の給食はいかがでしたか？  
給食室では、皆さんが笑顔で元気に過ごせるよう  
これからも心を込めて、おいしい給食を作っていきたいと思っております。  
給食に関するご意見・ご感想があれば、お気軽にお申し出ください。

