



2022年 4月 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14.4g
タンパク質17.3g
カルシウム214mg

<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			
			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	金	サバの甘辛焼 キャベツとわかめの酢の物 がんともの煮物 麦入りごはん フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 砂糖 砂糖 米 (国産)・押麦	さば がんととき  牛乳・いりこ	しょうが キャベツ・わかめ・きゅうり オレンジ 醤油・料理酒 酢・醤油 だし・醤油 だし・醤油・本みりん 麦茶	
4	月	チキンボールの甘酢炒め <small>小松菜とキャベツの梅風味和え ブロッコリーの洋風浸し</small> 麦入りごはん フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 米 (国産)・押麦	チキンボール 玉ねぎ <small>小松菜・キャベツ・練り梅 ブロッコリー・人参</small> りんご 牛乳・いりこ	酢・醤油・ トマトケチャップ・ 丸鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶	
5	火	三色ごはん かぼちゃの旨煮 ひじき煮 スパゲティサラダ ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	米 (国産)・油・砂糖 砂糖 油・砂糖 スパゲティ・ マヨネースタイプ (卵不使用) 一口ゼリー	鶏ひき肉・大豆ミンチ 油揚げ  牛乳・いりこ	コーン・さやいんげん かぼちゃ ひじき・グリーンピース 玉ねぎ・人参・ドライパセリ だし・醤油・本みりん・塩・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 塩 麦茶	
6	水	豚肉と根菜の煮物 揚ざつまい ちくわといんげんの酢の物 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつまい・油 砂糖 米 (国産)・押麦	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	大根・人参・玉ねぎ さやいんげん・キャベツ バナナ だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・醤油 麦茶	
7	木	アジのつけ焼 和風サラダ マロニーの甘酢和え かぼちゃの青のり焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 マロニー・ 調合ごま油・砂糖 油 米 (国産)・押麦	あじ  牛乳・いりこ	ほうれん草・白菜・人参 きゅうり・コーン かぼちゃ・あおさのり 醤油・本みりん 青じそドレッシング 酢・醤油 塩 麦茶	
8	金	焼チキン南蛮 厚揚げ煮 ウインナーとわかめのサラダ 麦入りごはん フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖・ マヨネースタイプ (卵不使用) 砂糖 油・砂糖 米 (国産)・押麦	鶏肉 生揚げ ウインナー 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・ ドライパセリ わかめ・ブロッコリー・人参 りんご 塩・料理酒・酢・醤油 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	
11	月	牛肉コロッケ <small>小松菜とキャベツの和え物</small> 切干大根の煮物 ブロッコリーの中華浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 米 (国産)・押麦	ちくわ・油揚げ 牛乳・いりこ	小松菜・人参・キャベツ 切干大根・グリーンピース ブロッコリー 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 醤油・丸鶏がらスープ 麦茶	

★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
12	火	豚肉と野菜のケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮 おさつサラダ 麦入りごはん フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 さつまい・マヨネースタイプ (卵不使用) 米 (国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん 人参 きゅうり オレンジ トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 塩 麦茶	
13	水	白身魚のマリネ 野菜マカロニソテー かぼちゃのチーズ焼 <small>ほうれん草ともやしのおかか和え</small> 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・ 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 油 米 (国産)・押麦	たら ミックスチーズ かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン 人参・キャベツ かぼちゃ ほうれん草・緑豆もやし 酢・醤油 チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	
14	木	豆腐チャンプルー 小松菜の中華和え ウインナーソテー 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・ 調合ごま油・でん粉 油 米 (国産)・押麦	豚肉・豆腐 ウインナー 牛乳・いりこ	緑豆もやし・キャベツ・ さやいんげん・コーン・ しょうが 小松菜・白菜 玉ねぎ バナナ 醤油・丸鶏がらスープ・ 料理酒・塩 醤油・本みりん・丸鶏がらスープ チキンコンソメ 麦茶	
15	金	鶏肉と大根のごま醤油煮 チンゲン菜ともやしの和え物 ポテトフライ 麦入りごはん フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・白ごま 砂糖 ポテトフライ・油 米 (国産)・押麦	鶏肉  牛乳・いりこ	大根・人参・グリーンピース 人参・チンゲン菜・緑豆もやし りんご だし・醤油 醤油・塩 塩 麦茶	
18	月	ハンバーグ パンプキンサラダ 白菜とわかめの和え物 ちくわの照焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 マヨネースタイプ (卵不使用) 砂糖・オリーブ油 油・砂糖 米 (国産)・押麦	ハンバーグ ちくわ 牛乳・いりこ	トマトケチャップ 塩 酢・塩 醤油・本みりん 麦茶	
19	火	サバの旨煮 野菜のソテー 厚揚げの青のり焼 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油 油・砂糖 米 (国産)・押麦 一口ゼリー	さば 生揚げ  牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・人参・玉ねぎ あおさのり ウスターソース・ 醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん 麦茶	
21	木	★鶏肉の唐揚げ しらすとアスパラのサラダ 小松菜のごま和え 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 白ごま 米 (国産)・押麦	鶏肉 しらす 牛乳・いりこ	しょうが グリーンアスパラガス・ キャベツ 小松菜・大根 バナナ 醤油・料理酒 醤油・酢 醤油・本みりん・だし 麦茶	
28	木	タラのムニエル マカロニサラダ 大豆と昆布の煮物 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 マカロニ・ マヨネースタイプ (卵不使用) 砂糖 米 (国産)・押麦	たら 大豆  牛乳・いりこ	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ 細切昆布・人参・グリーンピース オレンジ チキンコンソメ 塩 だし・醤油・料理酒 麦茶	

