２０２２年　９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　タンパク質17.0ｇ 脂質15.6ｇ　カルシウム193mg

今月の旬の食材は　9/12(月)
パンプキンサラダです。

＜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おりません。

日付	曜日	献立名	材料 黄◇ 力や体温となるもの 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	食器
1	木	サバの旨煮 さつま芋の甘煮 ウインナーマカロニのソテー ミックスサラダ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・砂糖 マカロニ・油 米(国産)・押麦	さば ウインナー 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・白菜・人参	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 青じそドレッシング 麦茶	
2	金	ポークカレー コーンサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが コーン・きゅうり・キャベツ 寒天・りんごジュース	トマトケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク 青じそドレッシング 麦茶	絵皿 小皿
5	月	チキンボールトマトソース マカロニサラダ ロールパン 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン でん粉	チキンボール 豆乳 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト 人参・さやいんげん コーン・ブロッコリー	トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
7	水	厚揚げと野菜の中華炒め 蒸シューマイ 麦入りごはん 中華スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	豚肉・生揚げ・みそ 肉しゅうまい 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・黄パプリカ・ピーマン・しょうが・にんにく 小松菜・キャベツ	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 丸鶏がらスープ 麦茶	絵皿 椀
8	木	肉じゃが しらすと大根の酢の物 平天とほうれん草のソテー 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	牛肉 しらす さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリンピース 大根・グリーンアスパラガス ほうれん草 オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
9	金	醤油ラーメン ちくわの磯辺揚 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ラーメン・油 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ほうれん草 あおさのり バナナ	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
12	月	白身魚フライ パンプキンサラダ ロールパン ポトフ風スープ 牛乳・いりこ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン じゃが芋	白身魚フライ ウインナー 牛乳・いりこ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
★14	水	鶏肉の照焼 和風サラダ 麦入りごはん 味噌汁 ペアクリームワッフル 牛乳・いりこ	油・砂糖 米(国産)・押麦 ●ペアクリームワッフル（→ミニゼリー）	鶏肉 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	さやいんげん・緑豆もやし・人参 小松菜	醤油・本みりん おろし醤油ドレッシング だし 麦茶	絵皿 椀

★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◇ 力や体温となるもの 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	食器
15	木	アジの漬け焼 アスパラとキャベツの和え物 がんもの煮物 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	あじ がんもどき 牛乳・いりこ	グリーンアスパラガス・キャベツ 人参 オレンジ	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 麦茶	
16	金	スパゲティナポリタン ちくわ入りサラダ チキンナゲット スープ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 油 ぶどうゼリー	ウインナー ちくわ ●チキンナゲット（→ハムカツ） 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・コーン・トマトピューレ キャベツ・人参 大根・ブロッコリー	塩・トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
21	水	マグロカツ 春雨サラダ 麦入りごはん スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油 春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	まぐろカツ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 わかめ・緑豆もやし オレンジ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
22	木	サバの甘辛焼 さつま芋の甘煮 胡瓜と人参の酢の物 ブロッコリーのソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	さば 牛乳・いりこ	しょうが きゅうり・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
26	月	ハンバーグデミグラスソース しらすのさっぱりサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 さつま芋	ハンバーグ しらす 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマトピューレ 大根・人参・さやいんげん わかめ・ほうれん草・白菜	赤ワイン(料理用)・本みりん・ハヤシフレーク・トマトケチャップ 玉ねぎドレッシング チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
28	水	サケのマヨネーズ焼 もやしと小松菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	さけ 豆腐・合わせみそ 牛乳・いりこ	緑豆もやし・小松菜・人参 わかめ オレンジ	塩 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
29	木	牛肉コロッケ キャベツの和え物 ひじき煮 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	油揚げ 牛乳・いりこ	人参・キャベツ ひじき・グリンピース ブロッコリー	醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 醤油・丸鶏がらスープ 麦茶	
30	金	鶏肉の生姜焼 ツナと野菜のソテー 彩りサラダ かぼちゃの旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	鶏肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	しょうが ピーマン・玉ねぎ 大根・人参・コーン・きゅうり かぼちゃ	醤油・本みりん チキンコンソメ 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 麦茶	