



2022年 10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457Kcal 脂質16.4g	タンパク質16.2g カルシウム190mg
-------	-------------------------	--------------------------

今月の旬の食材は 10/19(水)サンマの蒲焼風です。

<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				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・葉類・くだもの類		
3月		チキンボールカレー風味 和風サラダ 麦入りごはん 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	チキンボール 	玉ねぎ 大根・さやいんげん・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン	だし・トマトケチャップ・醤油・本みりん・塩・カレー粉・レタ 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
5水		焼きチキン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 お豆腐	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 細切昆布・切干大根・人参・干しいだけ・さやいんげん 小松菜 バナナ	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
6木		焼き栗コロッケ おなかサラダ ロールパン 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	焼き栗コロッケ・油 玉ねぎドレッシング ロールパン	かつお節 ●ベーコン(→ウィンナー) 牛乳・いりこ	大根・コーン・さやいんげん 人参・白菜・玉ねぎ	チキンコンソメ	絵皿 椀
7金		豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の含め煮 平天とキャベツのゆかり和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) お茶・牛乳・いりこ	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース キャベツ バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 ゆかり 麦茶	絵皿 椀
11火		ハムカツ がんもの煮物 オクラともやしサラダ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) お茶・牛乳・いりこ	油 砂糖 米(国産)・押麦	ハムカツ がんもどき 牛乳・いりこ	オクラ・白菜・人参 オレンジ	だし・醤油・本みりん おろし醤油ドレッシング 麦茶	絵皿 椀
12水		サハの塩焼 ほうれん草ともやしの菜種和え 麦入りごはん 貝だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油 調合ごま油 米(国産)・押麦 つきこんにやく	さば ●卵(→なし) 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・緑豆もやし 玉ねぎ・人参・わかめ	塩 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀
13木		豚肉のおなか炒め ブロッコリーサラダ 粉ふき芋 麦入りごはん ミニゼリー お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産)・押麦 一口ゼリー	豚肉・かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・コーン ドライパセリ	醤油・本みりん・料理酒 醤油 塩 麦茶	絵皿 椀
14金		きつねうどん ちくわのカレー揚げ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん 小麦粉・油	味付けいなり揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	わかめ・大根・人参 オレンジ	だし・白だし カレーパウダー・チキンコンソメ 麦茶	丼 小皿

★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・葉類・くだもの類		
17月		チキンパン粉焼 ポテトサラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・かみかみこんにぶ	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	チキンのパン粉焼(バジル) 油揚げ・合わせみそ 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草 かみかみこんにぶ	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 だし 麦茶	絵皿 椀
18火		ヤンニョム風チキン ゆでキャベツ 春雨サラダ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) お茶・牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・調合ごま油・白ごま 春雨・油 米(国産)・押麦	鶏肉 	にんにく キャベツ・人参 コーン・小松菜 オレンジ	塩・料理酒・本みりん・トマトケチャップ・醤油・酢 コンソメ・塩 青じそドレッシング 麦茶	絵皿 椀
19水		サンマの蒲焼風 もやしとワカメの酢の物 あずきおこわ 花麩の味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)・もち米 花麩	さんま開き 小豆 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・わかめ 白菜 りんご	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶	絵皿 椀
24月		ハンバーグバーベキュー風味 マカロニサラダ 麦入りごはん 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ 	キャベツ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・ほうれん草	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
25火		ヒレカツ しらすのさっぱりサラダ ロールパン 貝だくさん中華スープ 牛乳・いりこ	油 玉ねぎドレッシング ロールパン	●ヒレカツ(→ハムカツ) しらす 牛乳・いりこ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ・緑豆もやし・コーン	中濃ソース 丸鶏がらスープ	絵皿 椀
26水		ベーコンとほうれん草のチーズオムレツ ツナサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦	●卵(→鶏肉)・牛乳・ミックスチーズ・●ベーコン(→鶏肉) ツナフレーク 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・大根 ブロッコリー・白菜 オレンジ	チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
27木		鶏肉ときこの甘酢炒め サイコロ高野の洋風煮 もやしとわかめの和え物 コーンポテト 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋 米(国産)・押麦	鶏肉 凍り豆腐 牛乳・いりこ	エリンギ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース 緑豆もやし・わかめ コーン・ドライパセリ	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ・丸鶏がらスープ チキンコンソメ・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・塩 麦茶	絵皿 椀
31月	★	メンチカツ おさつサラダ ロールパン 豆乳スープ パンプキンプリン 牛乳・いりこ	油 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	●メンチカツ(→鶏肉の唐揚げ) 人参・ドライパセリ 塩 玉ねぎ・コーン・ブロッコリー チキンコンソメ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	絵皿 椀	