



# 2022年 11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466Kcal 脂質16.2g	タンパク質16.7g カルシウム193mg
-------	-------------------------	--------------------------

今月の旬の食材は、11/28(月) ミートボールとさつま芋のシチューです。

<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 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	
2	水	焼豚チャーハン ちくわとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油 油・砂糖	焼豚・●卵(→なし) ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・小松菜 わかめ・きゅうり・人参 白菜・ブロッコリー バナナ 麦茶	減塩醤油ラーメンスープ・丸鶏がらスープ・塩 酢・醤油 丸鶏がらスープ 麦茶	絵皿 椀
4	金	牛肉のごま風味炒め ポテトフライ 高野豆腐の含め煮 大根と人参の甘酢和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	牛肉 凍り豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス 塩 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	絵皿 小皿
7	月	焼き栗コロッケ & チキンナゲット 大根とわかめの酢の物 がんもの煮物 いんげんのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	焼き栗コロッケ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	●チキンナゲット(→コロッケ多め) がんもどき 牛乳・いりこ	大根・わかめ さやいんげん・人参 麦茶	酢・醤油 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	絵皿 椀
9	水	鶏肉の照焼 もやしとほうれん草のサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・かみかみこんぶ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 豆腐・合わせみそ 牛乳	しょうが 緑豆もやし・ほうれん草 玉ねぎ・わかめ・人参 かみかみこんぶ 麦茶	醤油・本みりん 醤油・酢 だし 麦茶	絵皿 椀
10	木	サケの漬け焼 白菜の和え物 ウインナーとアスパラガスのソテー 麦入りごはん フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 油 米(国産)・押麦	さけ チキンフレーク ウインナー 牛乳・いりこ	白菜・人参 グリーンアスパラガス・玉ねぎ オレンジ 麦茶	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶	絵皿 小皿
11	金	五目うどん ちくわの磯辺揚 フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜 あおさのり りんご 麦茶	だし・白だし 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶	丼 小皿
★	14月	カレーコロッケ ツナとブロッコリーのサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	カレーコロッケ・油 玉ねぎドレッシング ロールパン 米(国産)・押麦	ツナフレーク 牛乳・いりこ	人参・ブロッコリー・大根 玉ねぎ・キャベツ・わかめ・コーン 麦茶	チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
16	水	マーメイドチキン 白菜とほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 ベアクリームワッフル 牛乳・いりこ	小麦粉・油・マーメイド 白ごま 米(国産)・押麦 花麩 ●ベアクリームワッフル(→ミニゼリー)	鶏肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ 麦茶	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 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				食器
			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	
17	木	マグロカツ ブロッコリーと大根の甘酢和え 高野豆腐の洋風煮 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 ーロゼリー	まぐろカツ 凍り豆腐 牛乳・いりこ	ブロッコリー・大根 人参・さやいんげん チキンコンソメ・醤油・本みりん 麦茶	絵皿 小皿	
18	金	カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン 寒天・ぶどうジュース 麦茶	絵皿 小皿	
21	月	ウインナーとほうれん草のキッシュ コールスローサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)・押麦	●卵(→なし、他の具多目) 豆乳・ウインナー	ほうれん草 玉ねぎ・キャベツ・人参 大根・わかめ オレンジ 麦茶	絵皿 椀	
24	木	豚じゃが 蒸シューマイ 小松菜と白菜のお浸し ビーフンソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)・押麦	豚肉 肉しゅうまい 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜 しめじ・ピーマン だし・醤油・本みりん・料理酒 丸鶏がらスープ 麦茶	絵皿 小皿	
25	金	豚骨ラーメン いんげんともやし中華和え フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油 調合ごま油	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 さやいんげん・赤パプリカ バナナ 麦茶	丼 小皿	
28	月	ミートボールとさつま芋のシチュー おかかサラダ ロールパン アップルゼリー 牛乳・いりこ	さつま芋・油 砂糖 ロールパン りんごゼリー	チキンボール・牛乳 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参・大根 クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん 麦茶	絵皿 小皿	
30	水	サバの塩焼 白菜とブロッコリーの梅風味和え 麦入りごはん 豚汁 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 さつま芋	さば 豚肉・合わせみそ 牛乳・いりこ	塩 醤油・本みりん・だし 玉ねぎ・人参・ほうれん草 だし 麦茶	絵皿 椀	

