



2022年 12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454Kcal 脂質14.5g	タンパク質17.6g カルシウム209mg
-------	-------------------------	--------------------------



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。

今月の旬の食材は12/7(水)サバの旨煮です。

★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				アレルギー
			黄◇ 方や体温となるもの 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◇ からのりを整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
1	木	白身魚のカレー風味焼 パンキンサラダ 白菜の煮浸し 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)・押麦	ホキ 油揚げ 牛乳・いりこ	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり 白菜・人参 バナナ	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	
2	金	鶏肉の照焼 しらすと大根のサラダ 麦入りごはん 花魁のすまし汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 花魁	鶏肉 しらす 牛乳・いりこ	しょうが 大根・人参・さやいんげん わかめ・えのきたけ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・塩 麦茶	
★	5月	クリスマスハンバーグ ブロッコリーサラダ ロールパン かぼちゃ豆乳スープ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	油 ロールパン サンタさんの三色デザート	もみの木型ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ドライパセリ	トマトケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ	
○	7水	サバの旨煮 もやしとインゲンのおかか和え 麦入りごはん すまし汁 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産)・押麦	さば かつお節 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・さやいんげん 大根・小松菜	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶	
8	木	豚肉のごま炒め 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの甘露煮 キャベツとわかめのさっぱり和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま 砂糖 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース かぼちゃ キャベツ・わかめ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	
9	金	カレーうどん 揚げおさつ フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 さつま芋・油	牛肉・油揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ほうれん草 りんご	だし・白だし・カレーフレーク 塩 麦茶	
12	月	ミートボールバーベキュー風 おさつサラダ 麦入りごはん クリームスープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋・でん粉	チキンボール 豆乳 牛乳・いりこ	きゅうり・人参 クリームコン・コーン・玉ねぎ・ドライパセリ	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	
13	火	星のコロッケ マカロニサラダ ロールパン スープ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	星のミートコロッケ・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン ぶどうゼリー	チキンボール 牛乳・いりこ	きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜	塩 チキンコンソメ	
14	水	赤飯 牛肉の野菜巻 黒豆 お雑煮風 ごまめ 牛乳	もち米・米(国産)・黒ごま 白玉だんご・花魁 砂糖	赤飯の素 ●牛肉の野菜巻 (一鶏内の野菜巻) 黒豆 いりこ 牛乳	白菜・人参・みつば	塩 だし・醤油・塩 本みりん・醤油 麦茶	
15	木	アジの味噌煮 じゃが芋のり焼 インゲンのごま和え がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 じゃが芋 白ごま 砂糖 米(国産)・押麦	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 がんとどき 牛乳・いりこ	しょうが あじ・合わせみそ しょうが あおさのり さやいんげん・人参・えのきたけ	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 麦茶	
19	月	マグロカツ ちくわのカレー風味ソテー 小松菜のナムル ひじき豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 油 白ごま・砂糖・調ごま油 油・砂糖 米(国産)・押麦	まぐろカツ ちくわ 大豆 牛乳・いりこ	しょうが 大根・人参・にんにく ひじき・グリーンピース	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・塩 麦茶	
20	火	チキントマト煮 マカロニのソテー 大根サラダ 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・オリーブ油 マカロニ・油 大根サラダ 米(国産)・押麦	鶏肉 牛乳・いりこ	にんにく・トマトベース 大根・人参・コーン オレンジ	塩・トマトケチャップ・料理酒 チキンコンソメ 青じそドレッシング 麦茶	
21	水	サバの塩焼 切干大根の煮物 白菜の和え物 炊き込みごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 米(国産)	さば 鶏肉・油揚げ 牛乳・いりこ	切干大根・人参 白菜・ほうれん草 干しいたけ・さやいんげん バナナ	塩 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし 麦茶	
22	木	豚と野菜の中華炒め 蒸シューマイ 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	調ごま油 米(国産)・押麦	豚肉 肉しゅうまい 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・玉ねぎ 緑豆もやし・小松菜 りんご	醤油・本みりん・丸鶏がらスープ ゆかり 麦茶	
★	23金	クリスマスピラフ フライドチキン 洋風煮 ブロッコリーサラダ クリスマスデザート 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・油 でん粉・油 ホイップクリーム	ウインナー 鶏肉 牛乳・いりこ	コーン・ドライパセリ 大根・キャベツ ブロッコリー・人参	チキンコンソメ・塩 丸鶏がらスープ チキンコンソメ 玉ねぎドレッシング 麦茶	
26	月	ハンバーグ 白菜としめじの和え物 ポテトのチーズ焼 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	油 じゃが芋・油 米(国産)・押麦	ハンバーグ ミックスチーズ 牛乳・いりこ	白菜・しめじ・人参 オレンジ	塩 塩・醤油・本みりん 塩 麦茶	
27	火	白身魚のムニエル フレンチサラダ 焼かぼちゃ 昆布煮豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	たら 大豆 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ かぼちゃ 人参・干しいたけ・細切昆布	塩・トマトケチャップ 塩・酢 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 麦茶	
28	水	肉豆腐 ちくわの照り焼き もやしとわかめの青じそ和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	牛肉・豆腐 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ 緑豆もやし・人参・わかめ バナナ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん 青じそドレッシング 麦茶	

