



2023年 1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
脂質14.3g
タンパク質16.2g
カルシウム192mg

<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 1/16(月)白菜豆乳スープです。

*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	
4	水	カレーコロッケ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとわかめの酢の物 麦入りごはん ミニゼリー ジュース・いりこ・お茶	カレーコロッケ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 ーロゼリー	凍り豆腐 	人参・グリーンピース ブロッコリー・わかめ りんごジュース	だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	
5	木	サバの煮付け さつま芋のチーズ焼 キャベツと小松菜のおかか和え 切干大根の炒め物 麦入りごはん ジュース・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・油 調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦	さば ミックスチーズ かつお節 いりこ	キャベツ・小松菜・人参 切干大根・さやいんげん りんごジュース	醤油・料理酒・だし 塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒 麦茶	
6	金	いなり寿司 豚肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し ちくわの照焼 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・砂糖・白ごま 砂糖 油・砂糖	味付けいなり揚げ 豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・人参 バナナ	酢・塩 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん 麦茶	
10	火	肉団子の照り煮 白菜のゆかり和え コンチャクの甘辛炒め 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 米(国産)・押麦	チキンボール ちくわ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・小松菜 ピーマン オレンジ	だし・醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん 麦茶	
11	水	カレーライス 切干大根サラダ りんごかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 	豚肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 切干大根・ブロッコリー・キャベツ 寒天・りんごジュース	カレーフレーク・ トマトケチャップ・ ウスターソース 醤油・酢・本みりん 麦茶	給血 小皿
12	木	トンカツ 白菜とほうれん草のレモン和え いんげん豆のごま和え ポテトのマヨネーズ焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 白ごま じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)・押麦	トンカツ 牛乳・いりこ	白菜・ほうれん草・人参・レモン果汁 さやいんげん・緑豆もやし	とんかつソース 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 塩 麦茶	
13	金	のっぺいうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 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	大根・人参・干しいたけ・小松菜 あおさのり バナナ	だし・白だし・塩 麦茶	丼 小皿
16	月	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ 麦入りごはん 白菜豆乳スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 春雨・油 米(国産)・押麦	ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト きゅうり・人参 白菜・ブロッコリー	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	給血 椀

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	
18	水	★洋風そばろ寿司 ちくわとキャベツの和え物 かき玉汁 レモンケーキ 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・油 でん粉 ●レモンケーキ(→ミニゼリー)	豚ひき肉・●ハム(→なし) ちくわ ●卵(→なし) 牛乳・いりこ	干しいたけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし 麦茶	給血 椀	
19	木	アジの蒲焼風 和風サラダ いんげん豆とキャベツのごま和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖 玉ねぎドレッシング 白ごま 米(国産)・押麦	あじ 	ブロッコリー・人参・玉ねぎ さやいんげん・キャベツ バナナ	料理酒・醤油・本みりん 麦茶	
20	金	高野豆腐のそばろ丼 春巻 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油 合わせみそ	凍り豆腐・豚ひき肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 春巻 わかめ・緑豆もやし オレンジ	醤油・料理酒・だし だし	丼 小皿 椀
23	月	白身魚のタルタルソース ミックスサラダ ロールパン ポトフスープ 牛乳・いりこ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 玉ねぎドレッシング 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	玉ねぎ・ドライパセリ 大根・人参・コーン 白菜・ブロッコリー	酢 チキンコンソメ	給血 椀
24	火	チキンパン粉焼 ツナサラダ 麦入りごはん スープ ピーチゼリー 牛乳・いりこ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 ももゼリー	チキンのパン粉焼(バジル) ツナフレーク 牛乳・いりこ	キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	トマトケチャップ チキンコンソメ チキンコンソメ 麦茶	給血 椀
25	水	チキンハヤシ おおかサラダ フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	米(国産)・油 油・砂糖 	鶏肉 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・小松菜・コーン りんご	ハヤシフレーク・ トマトケチャップ・ チキンコンソメ 醤油・酢 麦茶	給血 小皿
26	木	マーマレードチキン 白菜のごま和え がんもの煮物 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 がんもどき 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・人参	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 麦茶	給血 椀
30	月	メンチカツ マカロニサラダ ロールパン コーンスープ 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	●メンチカツ(→ハムカツ) 牛乳・いりこ	人参・キャベツ クリームコーン・コーン・玉ねぎ	中濃ソース 塩	給血 椀

