



2023年 2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476Kcal
たんぱく質17.5g
脂質16.5g
カルシウム197mg

<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 2/15(水)大根とツナの和え物です。

*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◇ 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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
1	水	アジの旨煮 小松菜ともやしのごま和え	砂糖 白ごま	あじ	しょうが 小松菜・緑豆もやし	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	絵皿 椀
		恵方巻 花魁のすまし汁 いりこ	米(国産) 花魁	ウインナー いりこ	きゅうり・人参・焼きのり わかめ・えのきだけ	塩・だし だし・醤油・塩 麦茶	
2	木	豚肉の生姜炒め がんもの煮物 大根といんげんのおかか和え	油・砂糖 砂糖	豚肉 がんもどき かつお節	玉ねぎ・ピーマン・しょうが 人参 大根・さやいんげん	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	絵皿 椀
		麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・押麦	牛乳・いりこ	りんご	麦茶	
3	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	玉ねぎ・人参・白菜・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
		クルルのおさつ クリームシチュー チキンナゲット グリーンサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	さつま芋・油・マカロニ 油 マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳 ●チキンナゲット (ハムカツ) 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・ さやいんげん・キャベツ	クリームシチューミックス 青じそドレッシング	
7	火	サバの甘辛焼 大根と昆布の酢の物 ウインナーと野菜のソテー かぼちゃの旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 砂糖 油 米(国産)・押麦	さば ウインナー 牛乳・いりこ	大根・人参・細切昆布 ピーマン・玉ねぎ かぼちゃ	醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 麦茶	絵皿 小皿
		麻婆丼 ほうれん草のおかか和え 中華スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 春雨	豆腐・豚ひき肉・みそ かつお節 牛乳・いりこ	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・緑豆もやし 人参・わかめ オレンジ	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 丸鶏がらスープ 麦茶	
9	木	トンカツ 切干大根サラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 じゃが芋	トンカツ ちくわ 合わせみそ 牛乳・いりこ	切干大根・人参・ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・わかめ	中濃ソース 青じそドレッシング だし 麦茶	絵皿 椀
		★ スバグティミートソース キャベツのサラダ ハートのコロッケ スープ ココアワッフル 牛乳・いりこ	スバグティ・砂糖・ オリーブ油・油 砂糖・オリーブ油 ハートのミートコロッケ・油 ●ココアワッフル (ミニゼリー)	豚ひき肉・大豆ミンチ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・人参・コーン 白菜・小松菜	赤ワイン(料理用)・醤油・塩・ トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
15	水	焼きキン南蛮 大根とツナの和え物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 人参・大根・さやいんげん	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし	絵皿 椀
		照焼ミートボール ブロッコリーサラダ 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・でん粉 米(国産)・押麦 さつま芋	チキンボール さつま揚げ 合わせみそ 牛乳	ブロッコリー・コーン 人参・玉ねぎ・わかめ かみかみこんぶ	醤油・本みりん・料理酒 おろし醤油ドレッシング だし 麦茶	
17	金	チキンカレー風味ムニエル ブロッコリーとキャベツのごま和え ごぼうの味噌きんぴら 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 白ごま 調合ごま油 米(国産)・押麦	鶏肉 合わせみそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 ごぼう・さやいんげん オレンジ	塩・チキンコンソメ・ カレーパウダー 醤油・本みりん・だし 本みりん 麦茶	絵皿 小皿
		かぼちゃひき肉フライ ミックスサラダ 高野豆腐の含め煮 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 一口ゼリー	かぼちゃ挽肉フライ ちくわ 凍り豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 グリーンピース	トマトケチャップ 青じそドレッシング だし・醤油・料理酒 麦茶	
22	水	鶏肉ときこのこ 和風カレーライス ポテトサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	鶏肉 牛乳・いりこ	大根・人参・しめじ・ エリンギ・えのきだけ きゅうり・玉ねぎ 寒天・ぶどうジュース	だし・カレーフレーク 塩 麦茶	絵皿 小皿
		セルフバーガー ポテトフライ 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	ダブルパンズ・油・砂糖 ポテトフライ・油	ハンバーグ 牛乳・いりこ	キャベツ あおさのり 人参・玉ねぎ・小松菜・コーン	チキンコンソメ・ トマトケチャップ・中濃ソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	
28	火	チキンとポテトの ケチャップスープ煮 コールスローサラダ ハムカツ ロールパン 牛乳・いりこ	じゃが芋・マカロニ・油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)・砂糖 油 ロールパン	鶏肉 ハムカツ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・コーン・人参	チキンコンソメ・醤油・ トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩	丼 絵皿 椀

