

# 2024年 4月 段上幼稚園メニュー (こじクラブ)

平均栄養価 エネルギー449kcal タンパク質16.8g  
脂質14.1g カルシウム210mg

<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、4/4(木)和風サラダに入っているグリーンアスパラガスです。

★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			
			黄◇ 力や体温となるもの 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◇ からだの働きを整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他
1	月	チキンボールの甘酢炒め 小松菜とキャベツの梅風味和え ブロッコリーの洋風浸し 麦入りごはん フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉  米(国産)・押麦	チキンボール   牛乳・いりこ	玉ねぎ 小松菜・キャベツ・練り梅 ブロッコリー・人参  りんご  麦茶	酢・醤油・トマトケチャップ・丸鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ
2	火	三色ごはん じゃこ大豆 かぼちゃの旨煮 スパゲティサラダ ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・油・砂糖 油・砂糖  スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 一口ゼリー	鶏ひき肉・大豆ミンチ いりこ・大豆  牛乳・いりこ	コーン・さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ・人参・ドライパセリ  麦茶	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩
3	水	豚肉と根菜の煮物 揚さつま芋 ちくわとキャベツの酢の物 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・油 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉   牛乳・いりこ	キャベツ  バナナ  麦茶	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・醤油
4	木	アジのつけ焼 和風サラダ マロニーの甘酢和え 蒸かぼちゃ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油  マロニー・調ごま油・砂糖 油 米(国産)・押麦	あじ  牛乳・いりこ	グリーンアスパラガス・白菜・人参 きゅうり・コーン かぼちゃ  麦茶	醤油・本みりん 青じそドレッシング 酢・醤油 塩
5	金	焼チキン南蛮 厚揚げ煮 ウインナーとわかめのサラダ 麦入りごはん フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 生揚げ ウインナー   牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・ドライパセリ わかめ・ブロッコリー・人参  りんご  麦茶	塩・料理酒・酢・醤油 だし・醤油・料理酒 酢・醤油
8	月	コーンコロッケ 小松菜とキャベツの和え物 切干大根の煮物 ブロッコリーの中華浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	コーンコロッケ・油  油・砂糖 米(国産)・押麦	ちくわ・油揚げ  牛乳・いりこ	小松菜・人参・キャベツ 切干大根・グリーンピース ブロッコリー  麦茶	醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 醤油・丸鶏がらスープ
9	火	豚肉と野菜のケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮 おさつサラダ 麦入りごはん フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐   牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・さやいんげん グリーンピース きゅうり  オレンジ  麦茶	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 塩
10	水	サーモンマリネ 野菜マカロニソテー ウインナーソテー ほうれん草ともやしのおかか和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 油 米(国産)・押麦	ピンクサーモン  タコウインナー かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン 人参・キャベツ  ほうれん草・緑豆もやし  麦茶	酢・醤油 チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし

日付	曜日	献立名	材 料			
			黄◇ 力や体温となるもの 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◇ からだの働きを整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他
11	木	豆腐チャンプルー 小松菜の中華和え さつま揚げ炒め 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・調ごま油・でん粉  油 米(国産)・押麦	豚肉・豆腐  さつま揚げ  牛乳・いりこ	豆腐 小松菜 さつま揚げ 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ  麦茶	醤油・丸鶏がらスープ・料理酒・塩 醤油・本みりん・丸鶏がらスープ チキンコンソメ
12	金	カツオカツ 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	カツオカツ  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  麦茶	白米 しょうが 醤油・本みりん・だし 塩
15	月	ハンバーグ ハンペンサラダ 白菜とわかめの和え物 ちくわの照焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 油・砂糖 米(国産)・押麦	ハンバーグ   ちくわ  牛乳・いりこ	かぼちゃ・きゅうり 白菜・わかめ・人参  麦茶	トマトケチャップ 塩 酢・塩 醤油・本みりん
16	火	サバの旨煮 野菜のソテー 厚揚げの青のり焼 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	さば  生揚げ  牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・人参・玉ねぎ あおさのり  麦茶	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん
17	水	鶏肉の唐揚げ ひじき煮 小松菜のごま和え 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦	鶏肉 油揚げ   牛乳・いりこ	しょうが ひじき・グリーンピース 小松菜・大根 バナナ  麦茶	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし
18	木	アジの甘辛焼 キャベツとわかめの酢の物 がんもどきの煮物 麦入りごはん フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	あじ  がんもどき  牛乳・いりこ	しょうが キャベツ・わかめ・きゅうり  オレンジ  麦茶	醤油・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・本みりん
19	金	鶏肉と大根のごま醤油煮 チンゲン菜ともやしの和え物 ポテトフライ 麦入りごはん フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・白ごま 砂糖 ポテトフライ・油 米(国産)・押麦	鶏肉 油揚げ   りんご  麦茶	大根・人参・グリーンピース 人参・チンゲン菜・緑豆もやし  麦茶	だし・醤油 醤油・塩 塩
25	木	マグロカツ マカロニサラダ 大豆と昆布の煮物 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	まぐろカツ  大豆  牛乳・いりこ	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ 細切昆布・人参・グリーンピース  麦茶	中濃ソース 塩 だし・醤油・料理酒