



2015年10月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）

成分名	2杯分	100gあたり	1杯分	1人分
平均エネルギー	453 kcal	16.2 g	138g	190mg



こどもみんな
すばらしい

＜アレルギー表示 単位（→アレルギー対応方法）＞ ※子猫の入った食料は使用してあげません。

日	曜日	献立名	材 料				その他	食 膳
			肉類	魚介類	野菜類	果物類		
1	木	秋野菜のかき揚げ 白菜とのりかりやえ さつま芋の甘露煮 煮入りごはん フルーツ（熟） 牛乳・いりこ	鶏肉	秋野菜・白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
2	金	白菜の 野菜と豆腐あんかけ キャロット レーズンサラダ 煮入りごはん たまごスープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	水牛	玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・レーズン えのき・スナックス・とう もろこし	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
3	土	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
4	火	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
5	水	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
6	木	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
7	金	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
8	土	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
9	日	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
10	月	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
11	火	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
12	水	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
13	木	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
14	金	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
15	土	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	
16	日	カレーライス グリーンサラダ 煮入りオレンジゼリー 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・ピーマン	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	白菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・白根・チンゲンサイ	塩ゆかり 醤油・みりん・出し	

★の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ウィンナーは脂が溶出していない製品を使用しております

日 曜 日		献立名	材 料				その他	食 材	
			前や卵になるもの	卵	からしたものを煮えるもの	煮る	油や体量となるもの		
18	金	シウマイと野菜のぶら 干大根と大豆の煮物 餅かぼちゃ 煮入りごはん フルーツ (オレンヂ) 牛乳・いりこ	●煮肉 水菜大豆 	玉ねぎ 干大根・人参 かぼちゃ オレンヂ	小豆粉・油 砂糖 酢 滋養食品にしひかり・押麦		かつおだし・醤油・酒 		
20	火	あずきと黒米おこわ サンマの蒲焼 白菜の白菜和え 味噌汁 フルー ツ (梨) 牛乳・いりこ・お茶	小豆 サンマ 豆腐・白味噌 牛乳・いりこ	おろし生姜 チンゲンサイ・白菜 青ねぎ 梨	煮肉・にしひかり・もち米・もち黒米 片栗粉・油・砂糖 白ご飯・砂糖 醤油		醤油・みりん・酒・出し 紙・醤油・みりん 醤油・出し 出し 煮茶		
21	水	★ ウインナー ケチャップライス フライドチキン ポテトサラダ スープ ハロウィンデザート (パン・ファンプリン) 牛乳・いりこ・お茶	●ウインナー 鶏肉  牛乳 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・ピーマン 椎茸・コーン 白菜・小松菜 鶏肉・かぼちゃ	滋養食品にしひかり・油・バター 片栗粉・酒 じゃが芋 ●マヨネーズ・おろし生姜・おろしニンジン 砂糖 	ケチャップ・チキンコンソメ・酒 ●から揚げ粉 酒 チキン・コンソメ プリンのお茶 煮茶			
26	月	豚骨ハンバーグ マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ・お茶	ハンバーグ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草	油・砂糖・片栗粉 ファンタジーマカロニ ●マヨネーズ・おろし生姜・おろしニンジン 丸ロールパン じゃが芋	醤油・みりん・酒 塩 チキンコンソメ 煮茶			
28	水	野菜たっぷり 煮込みラーメン 野菜とツナの和え物 フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	豚肉・ちくわ 煮込みラーメン 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・スナックえんどう キャベツ・もやし ブロッコリー・大根 バナナ	中華麺・醤油 中巻・醤油 じゃが芋 滋養食品にしひかり・押麦	醤油・卵からスープ 煮込みラーメンスープ 玉ねぎドレッシング 煮茶			
29	木	煮入り野菜炒め 寄せ もやしの酢の物 ぶら干豆腐のり飯 煮入りごはん 牛乳・いりこ	豚肉・豆腐  牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・キャベツ スナックえんどう もやし・青のり 赤のり	油・砂糖 醤油・油 砂糖 じゃが芋 滋養食品にしひかり・押麦	醤油・酒 醤油・醤油・醤油 塩 			
30	金	煮込み (チャーシューンドウ) ちくわと野菜の中華和え 煮入りごはん 中華スープ 牛乳・いりこ・お茶	豚肉・豆腐 チャーシューンドウ・白味噌 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・干し大根 ピーマン・ほうれん草 大根・青ねぎ	油・砂糖・片栗粉 醤油・酒 滋養食品にしひかり・押麦 マカロニ	醤油・酒・卵からスープ 醤油・みりん・卵からスープ 卵からスープ 煮茶			

