



2015年11月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）

栄養素	1人分	平均値	目標	1人分
エネルギー	442kcal	16.9g	13.8%	18.1mg

こどもはみんな
すばらしい

アレルギー表示 参照（アレルギー対応方法）※アレルギーのある方はお気を付けください。

日	曜日	献立名	材 料			その他	食器
			赤い 血や肉になるもの 魚・肉類・豆類・卵類	緑の からだの骨を育てるもの 野菜類・海藻類・くだもの類	黄の 力や体温となるもの 油脂類・油脂類・砂糖類・いも類		
2	月	スパゲティミートソース 野菜コロッケ ゆず大根サラダ スープ 牛乳・いりこ・お茶	ミンチ・水餃子	玉ねぎ・人参・ドライパセリ	スパゲティ・オリーブ油・塩・砂糖 野菜コロッケ・味噌 砂糖・醤油・みりん 鶏がらスープ	肉類・野菜・チーズ・コンソメ・ソース・ソース	給食 小皿 椀
4	水	鶏肉のごま油揚げ ツナと野菜の乳あん きゅうりおぼろ 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉 まぐろフレーク ●味噌・合わせあんこ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり オレンジ	小麦粉・醤油・白ごま・油 米（白米）・押麦 出汁	塩・醤油・みりん・出汁 出汁 みりん	給食 小皿 椀
5	木	たまごコロッケ 山豆乳とがらすの揚げ おぼろとわかめの酢の物 きゅうりおぼろ 牛乳・いりこ・お茶	こうゆ豆腐 ●味噌・合わせあんこ 牛乳・いりこ	かぼちゃ ほうろ・わかめ	●たまごコロッケ・油 砂糖 砂糖 米（白米）・押麦	出汁・醤油・酒 砂糖・醤油	給食 小皿 椀
6	金	鶏肉と野菜の煮物 足切とキャベツの酢の物 きゅうりおぼろ 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉 豆腐・合わせあんこ 牛乳・いりこ	豆腐・人参・人参 きゅうり・人参・人参・ほうろ バナナ	出汁・砂糖 砂糖 米（白米）・押麦 味噌	出汁・醤油・みりん・酒 砂糖・醤油 出汁 味噌	給食 小皿 椀
9	日	ミンチカツ 肉類スパゲティサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ・お茶	ミンチカツ 牛乳・いりこ	赤ピーマン・人参・玉ねぎ 白菜・えのき・わかめ	たまご スパゲティ・マヨネーズ 塩・ドレッシングの味 ロールパン	玉ねぎドレッシング・塩 鶏がらスープ 味噌	給食 小皿 椀
11	水	鶏肉と野菜のシチュー 大根のおかきサラダ オクラとピーマン イチゴとヨーグルト 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉・牛乳 かつお節 ウインナー 豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー 人参・ほうろ 人参・グリーンピース キャベツ	かつお節・油 米（白米）・油・バター 砂糖・いちごジャム 味噌	鶏がらスープ クリームシチューの味 鶏がらスープ 鶏がらスープ 味噌	給食 小皿 椀
12	木	鶏肉と野菜のシチュー トマト・コーン・スープ しらすとひき肉のサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ・お茶	チキンボール しらすと・チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・人参・人参 きゅうり・ほうろ コーン・えのき・わかめ	じゃが芋・油 ●マヨネーズ・ドレッシングの味 丸ロールパン 味噌	出汁・醤油・みりん・酒 塩 鶏がらスープ 味噌	給食 小皿 椀
13	金	リケのバター揚げ フライドパン アンパン フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	サケ 牛乳・いりこ	かぼちゃ・ドライパセリ アンパン オレンジ	小麦粉・バター 油 砂糖・みりん・鶏がらスープ 米（白米）・押麦	塩・醤油 塩 醤油・みりん・鶏がらスープ	給食 小皿 椀

★の日はお楽しみメニュー ※ちくわ・ウインナーは卵が含まれ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	食器
			赤い 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・卵類	緑の からだの骨を育てるもの 野菜類・海藻類・くだもの類	黄い 力や体温となるもの 油脂類・油脂類・砂糖類・いも類		
18	水	サバの味噌煮 キャベツと豆腐の味噌煮 きゅうりおぼろ 味噌汁 牛乳・いりこ・お茶	さば  キャベツ・豆腐 豆腐・合わせあんこ 牛乳・いりこ	キャベツ・豆腐 白菜・人参・人参・玉ねぎ	味噌 出汁 味噌 米（白米）・押麦 きゅうり	味噌 出汁 味噌 米（白米）・押麦 きゅうり	給食 椀
19	木	鶏肉のごま油揚げ 人参の甘煮 もやしと豆腐の味噌煮 きゅうりおぼろ フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉 人参 人参・もやし・ブロッコリー 味噌 牛乳・いりこ	おろし牛蒡 人参 人参・もやし・ブロッコリー 味噌	油・砂糖 砂糖 味噌・みりん 米（白米）・押麦	味噌・みりん 味噌・みりん・出汁	
20	金	ウインナーと きゅうりおぼろ 白菜と小豆のごま油揚げ きゅうりおぼろ 味噌汁 フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	ウインナー 豆腐・合わせあんこ 牛乳・いりこ	きゅうり・玉ねぎ 白菜・人参 大根・人参 りんご	味噌 出汁 味噌 米（白米）・押麦	味噌 出汁 味噌 米（白米）・押麦	
25	水	パ・ク・カレー ミックスサラダ きゅうりおぼろ 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉 フィッシュソー・ソーダ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 キャベツ・キャベツ キャベツ・人参・人参 みそ・きゅうり・ソース	米（白米）・押麦・じゃが芋・豆 砂糖・オリーブ油 砂糖	カレーフレーク 砂糖・塩 味噌	給食 小皿
26	木	鶏肉のごま油揚げ ひき肉とキャベツの味噌煮 じゃが芋のスープ煮 きゅうりおぼろ 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉 豆腐 じゃが芋 牛乳・いりこ	きゅうり 人参・人参 	小豆・油 油・砂糖 じゃが芋 米（白米）・押麦	味噌 出汁・砂糖・酒 味噌・チキンコンソメ	
27	金	白身魚のチーズ焼 台南サラダ きゅうりおぼろ スープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	タフ・チーズ 味噌 牛乳・いりこ	おび・マン バナナ（白）・インゲン 小松菜・玉ねぎ・しめじ バナナ	味噌 味噌・砂糖・砂糖 米（白米）・押麦	味噌 味噌・砂糖・酒 チキンコンソメ 味噌	給食 椀
30	日	ハンバーグデミソース ポテトサラダ 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・トマトピューレ 人参・豆腐・コーン ほうろ・人参・人参・えのき	味噌 じゃが芋・マヨネーズ・塩・胡椒 ロールパン	味噌・砂糖・酒・みりん・マ マヨネーズ・塩・胡椒 チキンコンソメ 味噌	給食 椀

