



2016年 9月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）



＜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。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類		
1	木	サケのチーズ焼	砂糖・油	サケ・チーズ		醤油・酒	
		エッグサラダ もやしとわかめのお浸し 野菜のスープ煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・麦茶	じゃが芋 ●マヨネーズ(一塩) 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵  牛乳・いりこ	胡瓜 もやし・わかめ ブロッコリー・人参	塩 醤油・みりん・出し チキンコンソメ 麦茶	
2	金	ハヤシライス	滋賀県産こしひかり・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	ハヤシフレーク・ケチャップ	給皿 小皿 椀
		しらすと大根のサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	砂糖  牛乳・いりこ	しらす干し 牛乳・いりこ	大根・ブロッコリー 寒天・りんごジュース	青じそドレッシング 麦茶	
5	月	ミンチカツ	油	メンチカツ		塩	
		マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	ツイストマカロニ ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) ロールパン		人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・青ねぎ・わかめ	チキンコンソメ 麦茶	
7	水	牛肉と大根のごま醤油煮	砂糖・白ごま	牛肉	大根・玉ねぎ 人参・グリーンピース	だし・醤油	給皿 椀
		かぼちゃとちくわの天ぷら トウモロコシごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	小麦粉・油 滋賀県産こしひかり そうめん	ちくわ きざみ揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	かぼちゃ コーン 小松菜	塩 塩・酒 だし 麦茶	
8	木	サバの漬け焼 ほうれん草とキャベツのお浸し	砂糖・油	サバ	おろし生姜 ほうれん草・キャベツ・人参	醤油・酒 醤油・みりん・だし	
		粉ふき芋 麦入りごはん フルーツ(梨) 牛乳・いりこ・麦茶	じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦	 牛乳・いりこ	ドライパセリ 梨	塩 麦茶	
9	金	豚肉うどん	うどん	豚肉・ちくわ	えのき・人参 青葱・だし昆布	だし・醤油・みりん・塩	丼 小皿
		大学芋 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	さつま芋・油・砂糖・黒ごま	牛乳・いりこ	バナナ	麦茶 	
12	月	照焼ハンバーグ 春雨サラダ ロールパン たまごスープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・片栗粉 春雨・油・砂糖・調合ごま油 ロールパン	ハンバーグ ●卵(→なし) 牛乳・いりこ	コーン・人参・胡瓜 大根・青葱	醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
14	水	サケのマヨネーズ焼	小麦粉・油 ●マヨネーズ(→チキンチャップ)	サケ		塩	給皿 小皿 椀
		白菜と小松菜の磯和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(梨) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 麩	 豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	白菜・小松菜・人参・青のり 青葱 梨	醤油・みりん・だし だし 麦茶	
15	木	白身魚の唐揚げ ポテトフライ	片栗粉 シューストリングポテト・油			塩・鶏がらスープ 塩	
		スパゲティサラダ 白菜とわかめの酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・麦茶	スパゲティ ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	胡瓜・玉ねぎ・人参 白菜・わかめ	塩  穀物酢・醤油 麦茶	

平均栄養価

エネルギー459Kcal
脂質15.5g
たんぱく質16.6g
カルシウム184mg

★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。

献立名		材 料						
日付	曜日	黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	食器		
		穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類				
16	金	オープンオムレツ	油	●卵（→豚肉と野菜の中華炒め） 豆腐・まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン	塩・チキンコンソメ ケチャップ	給	
		ごぼうサラダ	●マヨネーズ（→青じそドレッシング）		ごぼう・コーン・胡瓜・玉ねぎ	醤油	小	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		小松菜・しめじ・青葱 オレンジ	チキンコンソメ		
		スープ		牛乳・いりこ		麦茶		
		フルーツ（オレンジ）						
		牛乳・いりこ						
21	水	サバの甘辛焼	砂糖・油	サバ	おろし生姜	醤油・酒	給	
		ほうれん草と キャベツのごま和え	白ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	醤油・みりん・だし	小	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉・合わせ麦みそ	大根・白菜・人参・青葱 バナナ	だし		
		豚汁		牛乳・いりこ		麦茶		
		フルーツ（バナナ）						
		牛乳・いりこ						
★	23	金	鶏の竜田揚げ	砂糖・片栗粉・油	鶏肉	おろし生姜	醤油・酒	給
			ちくわと キャベツの酢の物	砂糖	ちくわ	キャベツ・インゲン	穀物酢・醤油	
			麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦	合わせ麦みそ	しめじ・わかめ	だし	
			味噌汁	そうめん	牛乳・いりこ		麦茶	
			ピーチゼリー	ももゼリー				
			牛乳・いりこ					
27	火	牛肉コロッケ	コロッケ・油		おろし生姜	醤油・酒	給	
		おかかサラダ	砂糖	かつお節	ブロッコリー・人参・コーン	醤油・穀物酢・みりん		
			ロールパン	ロールパン		わかめ・大根	鶏がらスープ	小
			わかめスープ		牛乳・いりこ		麦茶	
			牛乳・いりこ					
28	水	炒り豆腐	油・砂糖・調合ごま油	豆腐・豚肉・●卵（→コーン）	玉ねぎ・人参・ピーマン 干しいたけ・おろし生姜	だし・醤油・みりん・酒	給	
		ポテトフライ	フライドポテト・油			塩	小	
			麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		鶏がらスープ		
			中華スープ		牛乳・いりこ	コーン・白菜・青葱 オレンジ	麦茶	
			フルーツ（オレンジ）					
			牛乳・いりこ					
29	木	豚肉と 秋野菜の味噌炒め	油・砂糖	豚肉・合わせ麦みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・おろし生姜	醤油・みりん		
		中華ポテト	さつま芋・油・砂糖		ブロッコリー・コーン	醤油・穀物酢・みりん		
			春雨サラダ	春雨・調合ごま油・砂糖				
			麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	バナナ	麦茶	
			フルーツ（バナナ）					
			牛乳・いりこ・麦茶					
30	金	鶏肉の梅かつお焼	砂糖・油	鶏肉・かつお節	しそねり梅	塩・醤油・みりん		
		ちくわと白菜の和え物	砂糖	ちくわ	白菜・人参	醤油・みりん・出し		
			かぼちゃの甘煮		かぼちゃ			
			マカロニの ケチャップソテー	マカロニ・油	牛乳・いりこ	玉ねぎ	チキンコンソメ・ケチャップ・塩	
			麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		麦茶		
			牛乳・いりこ・麦茶					

