



2016年・11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おりません。

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		
2	水	サバの味噌煮 昆布とキャベツの酢の物 麦入りごはん すまし汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 そうめん 	サバ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	生姜 きざみ昆布・キャベツ・人参 ワカメ・青葱 オレンジ	醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 だし・醤油・塩 麦茶	給食 小皿 椀
4	金	豚骨ラーメン 胡瓜とわかめの中華和え 揚げポテト 牛乳・いりこ	ラーメン・油 調合ごま油 さつま芋・油	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青葱 胡瓜・大根・ワカメ	醤油・鶏がらスープ 塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 塩 麦茶 	丼 給食
7	月	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 春雨・油 ロールパン	ハンバーグ  牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト 人参・胡瓜・コーン 大根・小松菜	ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給食 椀
9	水	マーメレードチキン もやしと小松菜のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	小麦粉・油・マーメレード 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	鶏肉 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	生姜 もやし・小松菜・人参 ワカメ・玉ねぎ バナナ	塩・醤油・みりん 醤油・みりん・だし だし 麦茶	給食 小皿 椀
10	木	かぼちゃひき肉フライ 切干大根サラダ ロールパン わかめスープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 ロールパン 	 牛乳・いりこ	切干大根・人参・ピーマン ワカメ・玉ねぎ・青葱	かぼちゃひき肉フライ 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶	給食 椀
11	金	野菜とちくわのかきあげ ひじきと厚揚げの煮物 ツナとブロッコリーの和え物 粉ふき芋 麦入りごはん 牛乳・いりこ	小麦粉・油 油・砂糖 じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦	ちくわ 厚揚げ まぐろフレーク 牛乳・いりこ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・インゲン ブロッコリー あおさのり 	塩 出し・醤油・酒 醤油・みりん・だし 塩 麦茶	
14	月	ウインナーと ほうれん草のキッシュ ロールパン ポトフスープ フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 ロールパン 	●卵（→なし 他のも多く） 豆乳・ウインナー 鶏肉 牛乳・いりこ	ほうれん草 大根・人参・キャベツ・玉ねぎ りんご	塩・チキンコンソメ・ケチャップ チキンコンソメ・塩 麦茶	給食 丼

平均栄養価

エネルギー464Kcal
脂質16.1g
タンパク質15.7g
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。

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・薬類・くだもの類		
16	水	サケの塩こうじ焼 白菜とほうれん草の鶏風味和え さつま芋ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油 滋賀県産こしひかり・さつま芋	サケ 豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	白菜・ほうれん草・人参・しそ・ねぎ ワカメ・大根 オレンジ	塩麹 醤油・みりん・だし 塩 だし 麦茶	給皿 小皿 椀
17	木	肉じゃが キャベツの中華風浸し 切干大根の中華和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	じゃが芋・油・砂糖 砂糖・調合ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ 切干大根・人参・胡瓜 バナナ	出し・醤油・みりん・酒 鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん 麦茶	給皿
18	金	カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 ツイストマカロニ ●マヨネーズ（→青じそドレッシング） 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク 塩 麦茶	給皿 小皿
21	月	ミンチカツ ポテトサラダ ロールパン たまごスープ 牛乳・いりこ	油 じゃが芋 ●マヨネーズ（→青じそドレッシング） ロールパン	メンチカツ 牛乳・いりこ	胡瓜・人参・玉ねぎ 白菜・青葱	塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
24	木	サバのおおさ焼 がんもの煮物 ブロッコリーの洋風煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	砂糖・小麦粉・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ 一口がんも 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー オレンジ	醤油・みりん だし・醤油・みりん 塩・チキンコンソメ 麦茶	
25	金	鶏肉とさつま芋のシチュー おかかサラダ ハムとコーンのピラフ 塩キャラメルケーキ 牛乳・いりこ	さつま芋・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・油	鶏肉・牛乳 かつお節 ●ハム（→人参） 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース 胡瓜・人参・大根 玉ねぎ・コーン	クリームシチューの素 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ・塩 ●キャラメルミニケーキ（→ミニゼリー） 麦茶	丼 給皿
28	月	カレーミートスパゲティ コーンコロケ ミックスサラダ スープ 牛乳・いりこ	スパゲティ・油 コーンコロケ・油 砂糖・オリーブ油	鶏ミンチ 牛乳・いりこ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・トマト キャベツ・ほうれん草・人参 白菜・ブロッコリー・青葱	ウスターソース・ケチャップ カレーフレーク・チキンコンソメ 穀物酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	丼 給皿
30	水	焼豚チャーハン ちくわと大根の煮物 中華スープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・調合ごま油 砂糖	焼豚・●卵（→コーン） ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・青葱 大根・人参・グリーンピース 白菜・ワカメ バナナ	鶏がらスープ・塩 だし・醤油・酒 鶏がらスープ 麦茶	給皿 小皿 椀



こどもはみんな
すばらしい