



2016年 12月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）

<アレルギー表示 ●腫（→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 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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
1	木	肉豆腐 人参の甘煮 大根のしらす和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	花魁・砂糖 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉・焼き豆腐 しらす干し 牛乳・いりこ	玉ねぎ 人参 小松菜・大根 バナナ	だし・醤油・みりん 醤油・出し	
2	金	ポークカレー 春雨サラダ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 はるさめ・油	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 コーン・胡瓜・人参 オレンジ	カレーフレーク 青じそドレッシング	給皿 小皿
5	月	照焼ハンバーグ 和風マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・片栗粉 マカロニ・ ●マヨネーズ（→なし） ロールパン	ハンバーグ	玉ねぎ・人参・胡瓜・コーン ほうれん草・白菜・えのきだけ	醤油・みりん・酒 塩・青じそドレッシング チキンコンソメ	給皿 箸
7	水	クリスマスピラフ フライドチキン ブロッコリーサラダ スープ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油 片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 さつま芋	ウインナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・キャベツ コーン・レモン果汁 白菜・わかめ	チキンコンソメ・塩 鶏がらスープ 穀物酢・塩・醤油 チキンコンソメ クリスマス三色ゼリー	給皿 箸
8	木	豚と野菜の中華炒め 大根の旨煮 白菜と胡瓜のゆかり和え 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉	ごぼう・人参・玉ねぎ・キャベツ 大根 白菜・胡瓜・ゆかり りんご	醤油・みりん・鶏がらスープ 出し・醤油	
9	金	鶏塩うどん 大根と胡瓜のさっぱり和え フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	うどん 砂糖	鶏肉 しらす干し 牛乳・いりこ	わかめ・玉ねぎ・だし昆布 大根・胡瓜 バナナ	塩ラーメンスープ 穀物酢・醤油・みりん	丼 小皿
12	月	ポリシチ風煮込み 星のミートコロッケ ソーセージのサラダ ロールパン 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油 星のミートコロッケ・油 砂糖 ロールパン	牛肉 フィッシュソーセージ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・キャベツ・人参 ダイコン・ドライパセリ キャベツ・コーン・ほうれん草	チキンコンソメ 醤油・穀物酢・みりん	丼 給皿
14	水	お雑煮 あべかわもち 牛肉の野菜巻 （インゲン・人参） 炒めなます きんとん 黒豆 ごまめ	片栗粉 もち米・砂糖 油・砂糖 さつま芋・砂糖 砂糖	●かまぼこ（→なし） きな粉 ●牛肉の野菜巻 （→鶏肉の野菜巻に変更） きざみ揚げ 黒豆甘煮 いりこ	白菜・玉ねぎ 里芋・人参・みつば 大根・人参・れんこん	だし・醤油・塩 塩 醤油・酒・だし・穀物酢・塩 みりん・醤油	給皿 箸
15	木	揚げ鶏と野菜の甘酢炒め キャベツのおかか和え おさつサラダ 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	油・砂糖・片栗粉 砂糖 さつま芋 ●マヨネーズ（→塩） 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・小松菜 コーン バナナ	穀物酢・醤油 ケチャップ・鶏がらスープ 醤油・だし	

平均栄養価 エネルギー462Kcal タンパク質15.5g
脂質15.0g カルシウム177mg

★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 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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
16	金	牛肉と根菜の信州煮 ちくわの天ぷら 白菜とワカメの酢の物 ゆでブロッコリー 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油・砂糖 小麦粉・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉・合わせ麦みそ ちくわ 牛乳・いりこ	ごぼう・玉ねぎ・人参・大根 あおさのり 白菜・しめじ・わかめ ブロッコリー	出し・みりん 穀物酢・醤油 塩	
19	月	豚肉の二色ごま炒め 高野豆腐のきめ煮 ポテトフライ 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖 フライドポテト・油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 高野豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 グリーンピース りんご	醤油・みりん・酒 出し・醤油・酒 塩	
20	火	白身魚のカレー風味揚げ 大根と胡瓜のさっぱり和え さつま芋のレモン煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	小麦粉・油 砂糖 さつま芋・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	タラ 牛乳・いりこ	大根・胡瓜 レモン果汁 オレンジ	塩・カレー粉・鶏がらスープ 穀物酢・醤油・みりん	
21	水	おでん キャベツのごま和え わかめごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	じゃが芋・砂糖 白ごま・砂糖 滋賀県産こしひかり	厚揚げ・ちくわ・●卵 牛乳・いりこ	大根 キャベツ・胡瓜・人参 わかめごはんの素 バナナ	出し・醤油・みりん・酒 醤油・出し	
22	木	ウインナーとコーンのピラフ ローストチキン 大根のスープ煮 野菜サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油 油 砂糖・オリーブ油 砂糖	ウインナー 鶏肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・コーン・人参 大根 カリフラワー・キャベツ 胡瓜・レモン果汁 寒天・ぶどうジュース	チキンコンソメ・塩 塩・醤油・酒・みりん チキンコンソメ 穀物酢・塩・醤油	
26	月	コーンコロッケ 胡瓜とわかめの酢の物 焼かぼちゃ 昆布煮豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ	コーンコロッケ・油 砂糖 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	水煮大豆 牛乳・いりこ	胡瓜・白菜・わかめ かぼちゃ 人参・干しいたけ・きざみ昆布	穀物酢・醤油 塩 出し・醤油・みりん・酒	
27	火	中華オムレツ じゃが芋青のり焼 マロニーの甘酢和え 白菜のおかか和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油・片栗粉 じゃが芋 マロニー・調合ごま油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵・合ミンチ かつお節 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・青ねぎ あおさのり 人参・胡瓜 ほうれん草・白菜	塩・鶏がらスープ 塩 穀物酢・醤油 醤油・出し	
28	水	アジの竜田揚げ 小松菜のゆかり和え 里芋の味噌煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	アジ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	おろし生姜 小松菜・人参・ゆかり 里芋・玉ねぎ オレンジ	醤油・酒 出し	

