



2017年 1月度 段上幼稚園メニュー (こじかクラブ)



平均栄養価	エネルギー446Kcal 脂質13.1g	タンパク質15.6g カルシウム186mg
-------	-------------------------	--------------------------

こどもはみんな
すばらしい

アレルギー表示 ●卵 (アレルギー対応方法) *子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 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・藻類・くだもの類	その他	
4	水	かぼちゃサンドフライ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとわかめの酢の物 さつま芋とコーンの甘煮 麦入りごはん ジュース・いりこ・お茶	油 砂糖 砂糖 さつま芋・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	高野豆腐 いりこ	人参 ブロッコリー・わかめ コーン オレンジジュース	かぼちゃひき肉フライ 出し・醤油・酒 穀物酢・醤油 麦茶	
5	木	アジの蒲焼風 大根と風サラダ ほうれん草と キャベツのごま和え フルーツ (りんご) 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	片栗粉・油・砂糖・片栗粉 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦	アジ	大根・人参・玉ねぎ・胡瓜 ほうれん草・キャベツ りんご	酒・醤油・みりん 青じそドレッシング 醤油・みりん・出し 麦茶	
6	金	鶏と野菜のかき揚げ 白菜のゆかり和え かぼちゃの甘煮 粉ふき芋青のり味 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉	ごぼう・人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・チンゲンサイ・ゆかり かぼちゃ あおさのり	塩 醤油・みりん・出し 醤油・みりん・出し 塩 麦茶	
10	火	豚肉と野菜の ケチャップ炒め 中華ポテト 胡瓜とワカメの酢の物 ブロッコリーのおかか和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 さつま芋・油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン 胡瓜・ワカメ ブロッコリー・人参	ケチャップ・醤油・みりん・酒 醤油 穀物酢・醤油 醤油・出し 麦茶	
11	水	カレーライス 切干大根サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 切干大根・胡瓜 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク 醤油・穀物酢・みりん 麦茶	給血 小皿 椀
12	木	アジの竜田揚げ 蒸さつま芋 白菜のごま和え ミックスサラダ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・片栗粉・油 さつま芋 白ごま 砂糖・オリーブ油 滋賀県産こしひかり・押麦	アジ	生姜 白菜・人参 コーン・大根・ほうれん草	醤油・酒 醤油・みりん・だし 穀物酢・塩・醤油 麦茶	
13	金	豚肉のチャブチェ かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	春雨・油・砂糖 白ごま・調合ごま油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ もやし・青葱 オレンジ	醤油・みりん・酒 だし 麦茶	給血 小皿 椀
16	月	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 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	ハンバーグ	しめじ・玉ねぎ・トマト 胡瓜・人参・キャベツ 大根・ワカメ・コーン	ケチャップ 塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 小皿 椀

★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・藻類・くだもの類	その他	
18	水	★ 洋風そぼろ寿司 ブロッコリー洋風煮 かき玉汁 ミニフィナンシェ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・砂糖・油 麩 ●フィナンシェ (→ミニゼリー)	鶏ミンチ ●ロースハム(→なし) ●卵(→なし)	干しいたけ・人参・胡瓜・コーン ブロッコリー・人参 もやし	穀物酢・塩・醤油・みりん・だし チキンコンソメ だし・醤油・塩 麦茶	給血 椀
19	木	サバの塩焼 白菜と小松菜のお浸し 大根と旨煮 麦入りごはん フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ	白菜・小松菜・人参 大根・あおさのり バナナ	塩 醤油・みりん・だし だし・醤油・酒 麦茶	
20	金	鶏五目うどん おさつフライ フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ	うどん・片栗粉 さつま芋・油	鶏肉	大根・人参・ワカメ 青葱・だし昆布 りんご	だし・醤油・みりん・塩 塩 麦茶	給血 小皿
23	月	ミンチカツ マロニーサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 マロニー・油・砂糖 ロールパン	メンチカツ	胡瓜・人参・コーン ワカメ・白菜・青葱	醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶	給血 小皿 椀
25	水	サケの煮付け 白菜の塩昆布和え あずきときのこのおこわ すまし汁 フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	砂糖 滋賀県産こしひかり・もち米 麩	サケ	白菜・小松菜・人参・塩昆布 しめじ・干しいたけ 大根・青葱 バナナ	醤油・酒・だし 醤油・みりん・酒・だし だし・醤油・塩 麦茶	給血 小皿 椀
26	木	鶏肉ときのこの甘酢炒め ポテトサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・片栗粉 じゃが芋 ●マヨネーズ(→なし) 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉	しめじ・まいたけ 玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース・コーン 胡瓜・ワカメ	酒・塩・穀物酢・醤油 ケチャップ・鶏がらスープ 塩 穀物酢・醤油 だし・醤油・みりん 麦茶	
27	金	ハムとチーズのオムレツ ブロッコリーとわかめのサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ	油 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵(→じゃが芋)・豆乳 ●ハム(→鶏ミンチ)・チーズ	玉ねぎ ブロッコリー・人参・ワカメ キャベツ・コーン・ほうれん草 りんご	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給血 小皿 椀
30	月	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ (みかん) 牛乳・いりこ	うどん 小麦粉・油	味付け揚げ ちくわ	ワカメ・青ねぎ・だし昆布 あおさのり みかん	だし・醤油・みりん・塩 麦茶	給血 小皿

