



2017年 4月 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467Kcal
脂質15.1g
タンパク質15.5g
カルシウム184mg

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）＞ ＊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			
			黄◇ 力や体温となるもの 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
3月		牛肉コロッケ 大根とほうれん草の 塩昆布和え	コロッケ・油		大根・ほうれん草・塩昆布	
		マカロニサラダ	ツイストマカロニ ●マヨネーズ （→青じそドレッシング） 滋賀県産こしひかり・押麦		コーン・人参	塩
		麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ		牛乳・いりこ	りんご	麦茶
4火		サバの煮付け	砂糖	サバ	生姜	醤油・酒・出し
		胡瓜ともやしのゆかり和え			胡瓜・もやし・ゆかり	醤油・みりん・出し
5水		かぼちゃの精進そぼろ煮 人参の甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	大豆ミンチ	かぼちゃ 人参	醤油・酒・みりん・出し
		豚肉と根菜の煮物 揚ざつま芋 ちくわとキャベツの酢の物 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	砂糖 ざつま芋・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉	大根・人参・玉ねぎ キャベツ バナナ	出し・醤油・みりん・酒 塩 穀物酢・醤油
		千草焼	油・砂糖	●卵（→豆腐） まぐろフレーク	人参・干しいたけ・青ねぎ	醤油・みりん・出し
6木		蒸かぼちゃ インゲンと白菜のお浸し フルーツ（オレンジ） 麦入りごはん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	かぼちゃ インゲン・白菜 オレンジ	醤油・みりん・出し
		サケのムニエル	小麦粉・油	サケ		チキンコンソメ
7金		粉ふき芋あおさ味	じゃが芋		あおさのり	塩
		マロニーの甘酢和え キャベツのごま和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ	マロニー・ごま油・砂糖 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	胡瓜・コーン キャベツ・人参	穀物酢・醤油 醤油・みりん・出し
10月		チキンボールの甘酢炒め	油・砂糖・片栗粉	チキンボール	玉ねぎ	穀物酢・醤油 ケチャップ・鶏がらスープ
		ナムル じゃが芋と ブロッコリーのスープ煮 フルーツ（りんご） 麦入りごはん 牛乳・いりこ	白ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	切干大根・人参・チンゲンサイ ブロッコリー りんご	醤油・塩 チキンコンソメ
		鶏と野菜のかき揚げ ごぼうの味噌マヨサラダ	小麦粉・油 ●マヨネーズ （→青じそドレッシング） 砂糖	鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	塩
11火		がんもの煮物 ほうれん草と大根の和え物 麦入りごはん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	合わせ麦みそ 一口がんも	ごぼう・人参・胡瓜 玉ねぎ ほうれん草・大根	出し・醤油・みりん 醤油・みりん・出し
		三色丼	滋賀県産こしひかり・油・砂糖	合ミンチ・●卵（→コーン）	インゲン	塩・醤油・みりん・出し
12水		高野豆腐と かぼちゃの煮物 ハムと野菜のソテー おかかサラダ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	砂糖 油 砂糖	高野豆腐 ●ハム（→なし） かつお節	かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ 胡瓜・人参・白菜 オレンジ	出し・醤油・酒 チキンコンソメ 醤油・穀物酢・みりん
				牛乳・いりこ		麦茶

★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			
			黄◇ 力や体温となるもの 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
13木		アジの竜田揚げ 切干大根サラダ	砂糖・片栗粉・油 砂糖・ごま油	アジ	おろし生姜 切干大根・人参・胡瓜・もやし	醤油・酒 醤油・穀物酢・みりん
		ひじき煮	油・砂糖		人参・グリーンピース	ひじき・出し・醤油・酒
		麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	バナナ	麦茶
14金		豆腐チャンプルー チンゲン菜と 白菜の中華和え	砂糖・油・ごま油・片栗粉 ごま油	豚肉・豆腐・●卵（→なし）	玉ねぎ・もやし・インゲン・生姜 チンゲンサイ・白菜	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・みりん・鶏がらスープ
		ポテトサラダ 蒸しゆうまい 麦入りごはん 牛乳・いりこ	じゃが芋・●マヨネーズ（→なし） 滋賀県産こしひかり・押麦	●肉焼売（→揚肉団子） 牛乳・いりこ	胡瓜・コーン	塩 麦茶
17月		カレーコロッケ しらすと小松菜の中華和え ブロッコリースープ煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	カレーコロッケ・油 ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦	しらす干し	小松菜・白菜・人参 ブロッコリー・人参 オレンジ	醤油・みりん・鶏がらスープ チキンコンソメ 麦茶
18火		牛肉と野菜の ケチャップ炒め ポテトフライ ほうれん草の菜種和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	油・砂糖 ミニポテト・油 ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉 ●卵（→なし） 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・インゲン ほうれん草 バナナ	ケチャップ・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・出し 麦茶
★ 19水		鶏肉の唐揚げ おさつサラダ	小麦粉・片栗粉・油 さつま芋 ●マヨネーズ （→青じそドレッシング） 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉	おろし生姜 胡瓜 小松菜・キャベツ 寒天・トマトジュース	醤油・酒 塩 醤油・みりん・出し 麦茶
		小松菜とキャベツのごま和え 麦入りごはん 桃色サワーかん 牛乳・いりこ		カルピス 牛乳・いりこ		
20木		彩り卵 和風サラダ 胡瓜と人参の酢の物 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵・●ハム （→豚と野菜の 和風炒めに変更） 牛乳・いりこ	玉ねぎ・干しいたけ・インゲン ブロッコリー・白菜 胡瓜・人参・わかめ りんご	醤油・みりん・出し 青じそドレッシング 穀物酢・醤油 麦茶
21金		牛肉と大根のごま醤油煮 春雨サラダ	砂糖・白ごま はるさめ・ごま油・砂糖 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉	大根・人参・インゲン コーン あおさのり ほうれん草・もやし	出し・醤油 醤油・穀物酢・みりん 醤油・みりん 穀物酢・醤油 麦茶
25火		ちくわの青のり焼 もやしの甘酢和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ		ちくわ		
		ハンバーグ	油	ハンバーグ		ケチャップ・ウスターソース
		ブロッコリーサラダ	オリーブ油・砂糖		ブロッコリー・大根	穀物酢・醤油
		オニオンリングフライ フルーツ（りんご） 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油 滋賀県産こしひかり・押麦	オニオンリング 牛乳・いりこ	りんご	麦茶