



# 2018年 2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433Kcal  
脂質15.3g  
タンパク質15.5g  
カルシウム200mg

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。

★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◇ 力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類              | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類          | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・葉類・くだもの類                   | その他                                                                  |               |
| 1  | 木  | 牛肉のおかか炒め<br>白菜のゆかり和え<br>焼かぼちゃ<br>ちくわとキャベツの酢の物<br>麦入りごはん<br>牛乳・いりこ・お茶 | 油・砂糖<br>油<br>砂糖<br>滋賀県産こしひかり・押麦             | 牛肉・かつお節<br>ちくわ<br>牛乳・いりこ               | 玉ねぎ・もやし・いんげん<br>白菜・いんげん・ゆかり<br>かぼちゃ<br>キャベツ       | 醤油・みりん・酒<br>塩<br>穀物酢・醤油<br>麦茶                                        |               |
| 2  | 金  | アジの煮付け<br>菜種和え<br>福豆ごはん<br>すまし汁<br>節分菓子<br>牛乳・いりこ                    | 砂糖<br>ごま油<br>滋賀県産こしひかり                      | アジ<br>●卵（→コーン）<br>水煮大豆                 | しょうが<br>ブロッコリー・キャベツ<br>大根・えのきだけ・ほうれん草             | 醤油・酒・だし<br>醤油・みりん・だし<br>醤油・みりん・酒・だし<br>だし・醤油・塩<br>●おかき（→ミニゼリー）<br>麦茶 | 給食<br>椀       |
| 5  | 月  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>小松菜と大根のおかか和え<br>すまし汁<br>フルーツ（みかん）<br>牛乳・いりこ             | 滋賀県産こしひかり<br>油・砂糖・片栗粉<br>そうめん               | 高野豆腐・豚ミンチ<br>●卵（→なし）<br>かつお節           | 玉ねぎ・人参・しょうが<br>グリーンピース<br>小松菜・大根<br>ワカメ・青葱<br>みかん | 醤油・酒・だし<br>醤油・みりん・だし<br>だし・醤油・塩<br>麦茶                                | 丼<br>給食<br>椀  |
| 7  | 水  | あんかけ塩ラーメン<br>中華ポテト<br>フルーツ（バナナ）<br>牛乳・いりこ                            | ラーメン・油・片栗粉<br>さつまいも・油・砂糖                    | 豚肉<br>牛乳・いりこ                           | 玉ねぎ・人参<br>コーン・小松菜・もやし<br>バナナ                      | 醤油・鶏がらスープ<br>塩・塩ラーメンスープ<br>醤油<br>麦茶                                  | 丼<br>小皿<br>椀  |
| 8  | 木  | ささみチーズフライ<br>しらすと野菜のサラダ<br>ロールパン<br>スープ<br>牛乳・いりこ                    | 油<br>ロールパン                                  | ●ささみチーズフライ<br>（→鶏の唐揚げ）<br>しらす干し        | キャベツ・ブロッコリー・人参<br>大根・えのきだけ・ワカメ                    | 青じそドレッシング<br>チキンコンソメ                                                 | 給食<br>椀       |
| 9  | 金  | あんかけ肉団子<br>ナムル<br>ブロッコリーのソテー<br>麦入りごはん<br>フルーツ（バナナ）<br>牛乳・いりこ・お茶     | 油・砂糖・片栗粉<br>白ごま・砂糖・ごま油<br>油<br>滋賀県産こしひかり・押麦 | チキンボール<br>牛乳・いりこ                       | 切干大根・人参・小松菜・白菜<br>ブロッコリー<br>バナナ                   | 醤油・みりん・鶏がらスープ<br>醤油・塩<br>チキンコンソメ<br>麦茶                               | 給食<br>椀       |
| 13 | 火  | ハムカツ<br>和風サラダ<br>キャベツのおかか和え<br>麦入りごはん<br>フルーツ（オレンジ）<br>牛乳・いりこ・お茶     | 油<br>砂糖<br>滋賀県産こしひかり・押麦                     | ハムカツ<br>かつお節<br>牛乳・いりこ                 | 人参・小松菜・白菜<br>キャベツ・いんげん<br>オレンジ                    | 青じそドレッシング<br>醤油・出し<br>麦茶                                             | 給食<br>椀       |
| ★  | 水  | スパゲティナポリタン<br>ポテトサラダ<br>チキンナゲット<br>スープ<br>ココアワッフル<br>牛乳・いりこ          | スパゲティ・油<br>じゃが芋<br>●マヨネーズ（→なし）<br>油         | ウインナー<br>●チキンナゲット<br>（→鶏の照焼）<br>牛乳・いりこ | 玉ねぎ・ピーマン<br>人参・トマトピューレ<br>胡瓜・コーン<br>ほうれん草・しめじ・もやし | 塩・ケチャップ・チキンコンソメ<br>塩<br>チキンコンソメ<br>●ココアワッフル（→ミニゼリー）<br>麦茶            | 給食<br>小皿<br>椀 |

| 日付 | 曜日 | 献立名                                                                      | 材 料                                              |                                                           |                                                      |                                                           | 食器            |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|
|    |    |                                                                          | 黄◇ 力や体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類                   | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                             | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・葉類・くだもの類                      | その他                                                       |               |
| 15 | 木  | サケの甘辛焼<br>白菜とブロッコリーのごま和え<br>さつまいもの旨煮<br>麦入りごはん<br>フルーツ（みかん）<br>牛乳・いりこ・お茶 | 砂糖・油<br>白ごま・白ごま<br>さつまいも<br>滋賀県産こしひかり・押麦         | サケ<br>牛乳・いりこ                                              | しょうが<br>白菜・ブロッコリー<br>みかん                             | 醤油・酒<br>醤油・みりん・だし<br>醤油・みりん・出し<br>麦茶                      |               |
| 16 | 金  | キャベツメンチカツ<br>マカロニサラダ<br>ロールパン<br>スープ<br>牛乳・いりこ                           | 油<br>ツイストマカロニ・砂糖<br>ロールパン                        | ●キャベツミンチカツ<br>（→豚の生煮め）<br>牛乳・いりこ                          | 玉ねぎ・人参・ドライパセリ<br>ワカメ・コーン・青葱                          | フレンチドレッシング<br>チキンコンソメ                                     | 給食<br>椀       |
| 19 | 月  | おさつクリームシチュー<br>オニオンリングフライ<br>グリーンサラダ<br>ロールパン<br>牛乳・いりこ                  | さつまいも・油<br>油<br>油・砂糖<br>ロールパン                    | 豚肉・牛乳<br>オニオンリング<br>牛乳・いりこ                                | 人参・玉ねぎ・グリーンピース<br>ブロッコリー・胡瓜・キャベツ                     | クリームシチューの素<br>穀物酢・醤油                                      | 丼<br>給食<br>椀  |
| 21 | 水  | ツナとポテトのオムレツ<br>春雨サラダ<br>麦入りごはん<br>味噌汁<br>フルーツ（りんご）<br>牛乳・いりこ             | じゃが芋・油<br>はるさめ・油・砂糖<br>滋賀県産こしひかり・押麦              | ●卵（→なし）<br>豆腐・まぐろフレーク<br>さつまいも揚げ<br>うす揚げ・合わせ麦みそ<br>牛乳・いりこ | 玉ねぎ<br>ピーマン・人参・コーン<br>白菜・ワカメ<br>りんご                  | 塩・チキンコンソメ・ケチャップ<br>醤油・穀物酢・みりん<br>だし<br>麦茶                 | 給食<br>小皿<br>椀 |
| 22 | 木  | サバの塩焼<br>大根と昆布の酢の物<br>もやしの青のり和え<br>麦入りごはん<br>フルーツ（りんご）<br>牛乳・いりこ・お茶      | 油<br>砂糖<br>滋賀県産こしひかり・押麦                          | サバ<br>牛乳・いりこ                                              | 大根・胡瓜・きざみ昆布<br>人参・もやし・あおさのり<br>りんご                   | 塩<br>穀物酢・醤油<br>醤油・みりん・だし<br>麦茶                            | 給食<br>椀       |
| 23 | 金  | チキンパン粉焼<br>パンプキンサラダ<br>ロールパン<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ）<br>牛乳・いりこ              | 油<br>●マヨネーズ<br>（→フレンチドレッシング）<br>ロールパン            | チキンのパン粉焼<br>牛乳・いりこ                                        | かぼちゃ・胡瓜・玉ねぎ<br>キャベツ・人参・青葱<br>オレンジ                    | 塩<br>チキンコンソメ                                              | 給食<br>椀       |
| 27 | 火  | ハンバーグ<br>デミグラスソース<br>マロニーサラダ<br>ロールパン<br>スープ<br>牛乳・いりこ                   | 油<br>マロニー・油<br>ロールパン                             | ハンバーグ<br>ちくわ<br>牛乳・いりこ                                    | 玉ねぎ・トマトピューレ<br>人参・コーン<br>しめじ・ほうれん草・大根                | 料理用ワイン・みりん<br>デミグラスソース<br>ケチャップ・塩<br>青じそドレッシング<br>チキンコンソメ | 給食<br>椀       |
| 28 | 水  | ポークカレー<br>のりマヨサラダ<br>りんごかん<br>牛乳・いりこ                                     | 滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油<br>●マヨネーズ<br>（→青じそドレッシング）<br>砂糖 | 豚肉<br>牛乳・いりこ                                              | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・人参<br>胡瓜・大根・コーン・あおさのり<br>寒天・りんごジュース | カレーフレーク<br>ケチャップ・スターソース<br>塩<br>麦茶                        | 給食<br>小皿<br>椀 |