



2018年 10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479Kcal
脂質16.3g
タンパク質16.3g
カルシウム190mg

<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。

★の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ウィンナーは卵・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	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					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	
1月		鶏肉の生姜焼 ツナと野菜のソテー 大根のドレッシング和え さつまいもの旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	滋賀県産こしひかり油・砂糖・片栗粉 油 さつまいも 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 まぐろフレーク	生姜 人参・ピーマン・玉ねぎ 大根・コーン・人参	醤油・みりん 鶏がらスープ フレンチドレッシング 醤油・みりん・だし 麦茶		★	サンマの蒲焼風 大根とワカメの酢の物 あずきおこわ 味噌汁 パイ饅頭(かぼちゃ) 牛乳・いりこ	片栗粉・油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・もち米 ●パイ饅頭かぼちゃあん (→ミニゼリー)	サンマ 小豆 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	生姜 大根・人参・ワカメ 野菜類・藻類・くだもの類 小松菜・しめじ・玉ねぎ	酒・醤油・みりん 穀物酢・醤油 醤油・みりん・酒・だし だし 麦茶	絵皿 椀	
3水		豚肉と野菜のあんかけ丼 オニオンリング 中華スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり油・砂糖・片栗粉 油	豚肉・さつまいも揚げ オニオンリング	玉ねぎ・人参・白菜・小松菜 もやし・コーン・ワカメ オレンジ	鶏がらスープ 醤油・みりん・酒 鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀	18木	ハンバーグ 白菜の甘酢和え 粉ふき芋 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦	ハンバーグ 牛乳・いりこ	白菜・きゅうり ドライパセリ りんご	ケチャップ 穀物酢・塩 塩 麦茶		
4木		白身魚の照焼 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	まだら 一口がんも	切干大根・人参 グリーンピース キャベツ・小松菜・ゆかり 玉ねぎ	醤油・みりん だし・醤油・みりん だし・醤油・みりん 麦茶		19金	焼チキン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	片栗粉・油・砂糖 ●マヨネーズ(→なし) 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	鶏肉 うす揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり きざみ昆布・切干大根 干しいたけ・人参・いんげん ほうれん草・青葱 オレンジ	絵皿 小皿 椀		
5金		カレーライス ツナサラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油 砂糖	牛肉 まぐろフレーク 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・人参 寒天・オレンジジュース	カレーフレーク・ケチャップ ウスターソース 青じそドレッシング 麦茶	絵皿 小皿 椀	22月	白身魚フライ おかつサラダ わかめごはん スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 滋賀県産こしひかり	白身魚フライ かつお節 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参・コーン わかめごはんの素 玉ねぎ・小松菜	醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀	
10水		野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	中華麺・油 小麦粉・油	豚肉 ちくわ	人参・玉ねぎ・青葱 キャベツ・もやし あおさのり バナナ	醤油・鶏がらスープ 塩・塩ラーメンスープ 麦茶		24水	きつねうどん ちくわとキャベツの 梅風味和え フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん 油・砂糖 うどん	いなり用揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	ワカメ・青葱・だし昆布 キャベツ・きゅうり 人参・練り梅 バナナ	だし・醤油・みりん 塩・昆布つゆ 醤油・みりん・だし 麦茶	丼 小皿 絵皿	
11木		ミートボールの トマトカレースープ煮 マカロニサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	油・片栗粉 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	チキンボール 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・トマト キャベツ・ほうれん草 赤パプリカ	チキンコンソメ カレーフレーク 醤油・みりん・酒 塩	絵皿 小皿 椀	29月	肉じゃがコロッケ しらすとブロッコリーのサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	肉じゃがコロッケ・油 油・砂糖 ロールパン	しらす干し 牛乳・いりこ	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン	醤油・穀物酢 チキンコンソメ	絵皿 椀	
12金		牛肉のおかつ炒め キャベツサラダ 焼かぼちゃ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉・かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・人参 かぼちゃ オレンジ	醤油・みりん・酒 フレンチドレッシング 塩 麦茶		31水	サバの塩焼 ほうれん草ともやしの菜種和え 麦入りごはん 具沢山味噌汁 牛乳・いりこ	油 ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦 こんにゃく	牛乳・いりこ サバ ●卵(→なし) ちくわ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・もやし 大根・人参・オクラ	塩 醤油・みりん・だし だし 麦茶	絵皿 椀	