



2018年 11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464Kcal タンパク質16.1g
脂質15.2g カルシウム182mg

<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 | | | | アレルギー |
|----|----|---|---|-------------------------------|--|--|---------------|
| | | | 黄◇ 方や体温となるもの 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 | 木 | 肉じゃが | じゃが芋・油・砂糖 | 豚肉 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース | だし・醤油・みりん・酒 | 絵皿 椀 |
| | | キャベツの中華風漬し 焼厚揚げ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 | 厚揚げ | キャベツ オレンジ | 鶏がらスープ 醤油・みりん 麦茶 | |
| 2 | 金 | マーメイド子キン もやしと小松菜のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | 小麦粉・油・オレンジママーレード 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 麩 | 鶏肉 合わせ麦みそ | しょうが もやし・小松菜・人参 青ねぎ・玉ねぎ バナナ | 塩・醤油・みりん 醤油・みりん・だし だし 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 5 | 月 | ウインナーと ほうれん草のキッシュ キャベツのフレンチサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ | じゃが芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦 | ●卵(→なし、他の具多目) 豆乳・ウインナー | ほうれん草 キャベツ・コーン・人参・玉ねぎ 大根・ワカメ オレンジ | 塩・チキンコンソメ・ケチャップ フレンチドレッシング チキンコンソメ 麦茶 | 絵皿 小皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 7 | 水 | ボークカレー マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり じゃが芋・油 ツイストマカロニ ●マヨネーズ (→青じそドレッシング) 砂糖 | 豚肉 | しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン 寒天・ぶどうジュース | カレーフレーク・ケチャップ ワスターソース 塩 麦茶 | 絵皿 小皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 8 | 木 | サケの香草焼 ミックスサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ | オリーブ油 砂糖・オリーブ油 ロールパン | サケ | ドライパセリ キャベツ・ほうれん草・人参 大根・ワカメ | 塩 穀物酢・塩 チキンコンソメ | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 9 | 金 | 鶏肉ときこの甘酢炒め ブロッコリーの洋風煮 白菜とわかめの和え物 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | 油・砂糖・片栗粉 滋賀県産こしひかり・押麦 | 鶏肉 | エリンギ・しめじ 玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー 白菜・人参・ワカメ | 酒・塩・穀物酢・醤油 ケチャップ・鶏がらスープ 塩・チキンコンソメ 醤油・みりん・だし 麦茶 | 絵皿 小皿 |
| | | | | | | | |
| 12 | 月 | ハムカツ さつまいもの甘煮 きんぴらごぼう ブロッコリーとキャベツのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ | 油 さつまいも・砂糖 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 | ハムカツ | ごぼう・人参 ブロッコリー・キャベツ | だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・だし 麦茶 | 絵皿 小皿 |
| | | | | | | | |
| 14 | 水 | 豚骨ラーメン 胡瓜とわかめの中華和え 揚げポテト 牛乳・いりこ | 中華麺・油 ごま油 さつまいも・油 | 豚肉 | キャベツ・玉ねぎ・人参・青葱 きゅうり・大根・ワカメ | 醤油・鶏がらスープ 塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 塩 麦茶 | 丼 小皿 |
| | | | | | | | |
| 15 | 木 | 白身魚のムニエル ちくわとわかめのサラダ マカロニソテー 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | 小麦粉・油 油・砂糖 ツイストマカロニ・油 滋賀県産こしひかり・押麦 | まだら ちくわ | ワカメ・きゅうり・人参 玉ねぎ バナナ | 塩・ケチャップ 穀物酢・醤油 チキンコンソメ・塩 麦茶 | 絵皿 小皿 |
| | | | | | | | |

*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 | | | | アレルギー |
|----|----|---|---|-------------------------------|---|---|---------------|
| | | | 黄◇ 方や体温となるもの 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 | |
| 16 | 金 | サバの塩焼 白菜とブロッコリーの 梅風味和え 麦入りごはん 味噌にゆうめん 牛乳・いりこ | 油 滋賀県産こしひかり・押麦 そうめん | サバ | 白菜・ブロッコリー 人参・しそ練り梅 | だし・醤油・みりん・だし 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 19 | 月 | ミンチカツ 切干大根サラダ 麦入りごはん わかめスープ 牛乳・いりこ | 油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 | ●メンチカツ (→豚の生姜炒め) | 切干大根・人参・ピーマン ワカメ・玉ねぎ | 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |
| ★ | 水 | 焼そば おさつサラダ スープ フィナンシェ 牛乳・いりこ | 中華麺・油・片栗粉・油 さつまいも・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) ●フィナンシェ(→ミニゼリー) | 豚肉 | キャベツ・玉ねぎ 赤パプリカ・ピーマン・もやし きゅうり・人参 ブロッコリー・しめじ・もやし | 酒・中濃ソース・醤油 塩 チキンコンソメ 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 22 | 木 | 鶏肉の唐揚げ 大根と胡瓜の酢の物 かぼちゃの甘煮 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ | 小麦粉・片栗粉・油 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 | 鶏肉 | 生姜 大根・きゅうり かぼちゃ | 醤油・酒 穀物酢・醤油 麦茶 | 絵皿 小皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 26 | 月 | ハンバーグトマトソース 春雨サラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ | 油 はるさめ・油 ロールパン | ハンバーグ | 玉ねぎ・トマト 人参・ピーマン・コーン 大根・小松菜 | ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 27 | 火 | かぼちゃひき肉フライ ひしきサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ | 油 砂糖・●マヨネーズ(→なし) 滋賀県産こしひかり・押麦 | 鶏肉 | ひじき・人参・きゅうり・玉ねぎ コーン・白菜・青葱 | かぼちゃひき肉フライ だし・醤油・みりん チキンコンソメ 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |
| 28 | 水 | ミートボールと さつまいものシチュー おなかサラダ 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ | さつまいも・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 | チキンボール・牛乳 | 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース 小松菜・人参・大根 りんご | クリームシチューの素 醤油・穀物酢・みりん 麦茶 | 丼 絵皿 |
| | | | | | | | |
| 29 | 木 | サバの漬け焼 ひじきと厚揚げの煮物 ツナとブロッコリーの和え物 粉ふき芋 麦入りごはん 牛乳・いりこ | 砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦 | サバ | ひじき・いんげん ブロッコリー あおさのり | 醤油・みりん だし・醤油・酒 醤油・みりん・だし 塩 麦茶 | 絵皿 小皿 |
| | | | | | | | |
| 30 | 金 | 焼豚チャーハン ちくわとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・油・調合ごま油 油・砂糖 | 焼豚・●卵(→コーン) | 玉ねぎ・青葱 ワカメ・きゅうり・人参 もやし・コーン・しめじ バナナ | 鶏がらスープ・塩 穀物酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | | | | | | | |

