



2018年 12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447Kcal 脂質13.7g	タンパク質15.7g カルシウム185mg
-------	-------------------------	--------------------------



<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				食器
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類		
3月		白身魚フライ ポテトサラダ ロールパン ボルシチ風スープ 牛乳・いりこ	油 ●じゃが芋 ●マヨネーズ(→なし)	白身魚フライ	ブロッコリー・コーン	塩 ケチャップ・醤油 チキンコンソメ・塩	細皿
★5水		星のミートコロケ ブロッコリーサラダ 麦入りごはん スープ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	星のミートコロケ・油 砂糖・オリーブ油 滋賀県産こしひかり・押麦 三色デザート		ブロッコリー・キャベツ コーン・レモン果汁 小松菜・人参・ワカメ	穀物酢・塩・醤油 チキンコンソメ 麦茶	細皿
6木		豚肉のごま炒め 高野豆腐の含め煮 焼じゃが 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま 砂糖 じゃが芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 高野豆腐 	玉ねぎ・人参 グリーンピース りんご	醤油・みりん・酒 だし・醤油・酒 塩 麦茶	細皿
7金		五目うどん ほうれん草とちくわの和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん 	牛肉・味付け揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	白菜・人参・青葱 ほうれん草 バナナ	だし・昆布つゆ・塩 醤油・みりん・だし 麦茶	丼 小皿
10月		キラキラハンバーグ マカロニサラダ 麦入りごはん 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 ツイストマカロニ・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング)	星型ハンバーグ	きゅうり・人参 コーン・小松菜	ケチャップ 塩 鶏がらスープ 麦茶	細皿
12水		サケの甘辛焼 もやしとワカメのおかか和え 麦入りごはん 豚汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖・油 滋賀県産こしひかり・押麦	サケ かつお節 豚肉・うす揚げ・合わせ麦みそ	生姜 もやし・きゅうり・ワカメ 大根・人参・ごぼう・青葱 オレンジ	醤油・酒 醤油・みりん・だし だし 麦茶	細皿 小皿 椀
13木		肉豆腐 人参の甘煮 もやしと胡瓜の青じそ和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	肉豆腐 豆腐 牛肉・豆腐	玉ねぎ 人参 もやし・きゅうり・コーン バナナ	だし・醤油・みりん 青じそドレッシング 麦茶	細皿
14金		鶏肉の唐揚げ しらすと大根のサラダ 麦入りごはん 花魁のすまし汁 蒸しパンケーキ 牛乳・いりこ	小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 花魁 ●蒸しパンケーキ(いちご →マニゼリー)	鶏肉 しらす干し 	しょうが 大根・小松菜 ワカメ・えのきだけ	醤油・酒 醤油・穀物酢 だし・醤油・塩 麦茶	細皿 椀
17月		白身魚のカレー風味揚げ パンフキンサラダ キャベツのお浸し ブロッコリーのソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 油 滋賀県産こしひかり・押麦	まだら 	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・人参 ブロッコリー	塩・カレー粉・チキンコンソメ 塩・フレンチドレッシング 醤油・みりん・だし チキンコンソメ 麦茶	細皿

★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				食器
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類		
18火		豚と野菜の中華炒め ちくわの照焼 もやしと胡瓜のゆかり和え 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	ごま油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 ちくわ	ごぼう・人参・玉ねぎ・キャベツ もやし・きゅうり・ゆかり りんご	醤油・みりん・鶏がらスープ 醤油・みりん 麦茶	細皿
19水		照焼ハンバーグ マロニーの甘酢和え 焼さつま芋 野菜のスープ煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・片栗粉 マロニー・ごま油・砂糖 さつま芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	ハンバーグ 	きゅうり 人参・大根	醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 塩 チキンコンソメ 麦茶	細皿
20木		サバの味噌煮 じゃが芋青のり焼 小松菜とえのきのごま和え 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 じゃが芋 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ・合わせ麦みそ	生姜 あおさのり 小松菜・人参・えのきだけ オレンジ	醤油・みりん・酒 塩 醤油・みりん・だし 麦茶	細皿
21金		ハムカツ 胡瓜とわかめの酢の物 焼かぼちゃ 昆布煮豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	ハムカツ 大豆	きゅうり・白菜・ワカメ かぼちゃ 人参・干しいたけ・きざみ昆布	穀物酢・醤油 塩 だし・醤油・みりん・酒 麦茶	細皿
★25火		クリスマスピラフ フライドチキン 大根のスープ煮 ブロッコリーサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ・お茶	滋賀県産こしひかり・油 片栗粉・油 砂糖	ウインナー 鶏肉	コーン・ドライパセリ 大根 ブロッコリー・人参 寒天・ぶどうジュース	チキンコンソメ・塩 鶏がらスープ チキンコンソメ 玉ねぎドレッシング 麦茶	細皿
26水		豚肉と根菜の信州煮 キャベツのごま和え さつま芋のレモン煮 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 白ごま・砂糖 さつま芋・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉・合わせ麦みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・大根 キャベツ・きゅうり・人参 レモン果汁 りんご	だし・みりん 醤油・だし 麦茶	細皿
27木		サケの塩焼 切干大根の煮物 白菜の磯和え 炊き込みごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり	サケ	切干大根・人参 白菜・あおさのり 人参・干しいたけ バナナ	醤油・みりん 醤油・みりん・だし 醤油・みりん・酒・だし 麦茶	細皿
28金		鶏肉ときのこの甘酢炒め ちくわの天ぷら 白菜とワカメの酢の物 ゆてブロッコリー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・片栗粉 小麦粉・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 ちくわ	エリンギ・しめじ 玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・ワカメ ブロッコリー	酒・塩・穀物酢・醤油 ケチャップ・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 塩 麦茶	細皿

