



2019年 9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472Kcal 脂質15.1g	タンパク質16.7g カルシウム192mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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◇ 力や体温となるもの	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・葉類・くだもの類		
2月		牛肉コロッケ 切干大根の炒め煮 オクラとわかめの酢の物 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	うす揚げ 牛乳・いりこ	切干大根・人参 オクラ・白菜・ワカメ バナナ	醤油・みりん・かつおだし 穀物酢・醤油 麦茶	
4水		ポークカレー コーンサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油 砂糖 	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 にんにく・しょうが コーン・きゅうり・キャベツ 寒天・りんごジュース	ケチャップ ウスターソース カレーフレーク 青じそドレッシング 麦茶	結皿 小皿 椀
5木		サバの煮付け 粉ふき芋 白菜とわかめの酢の物 野菜ソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 じゃが芋 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ 	しょうが ドライパセリ 白菜・人参・ワカメ キャベツ・ピーマン・玉ねぎ	醤油・酒・かつおだし 塩 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
6金		麻婆丼 三色ナムル わかめスープ 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 白ごま・砂糖・ごま油 	豆腐・豚ミンチ 大豆ミンチ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ・青ねぎ もやし・きゅうり 人参・にんにく 大根・ワカメ オレンジ	醤油・酒 鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀
9月		ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 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	ハンバーグ 	玉ねぎ・トマトピューレ 人参・コーン ドライパセリ 小松菜・キャベツ・ワカメ	赤ワイン風調味料 ハヤシフレーク ケチャップ・みりん 塩 チキンコンソメ	結皿 椀
11水		鶏の竜田揚げ しらすの さっぱりサラダ トウモロコシごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	砂糖・片栗粉・油 滋賀県産こしひかり そうめん	鶏肉 牛乳・いりこ	しょうが もやし・人参 いんげん コーン 小松菜	醤油・酒 玉ねぎドレッシング 塩・酒 かつおだし 麦茶	結皿 椀
12木		豚肉の生姜炒め がんもの煮物 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 一口がんも 	玉ねぎ・ピーマン・生姜 人参 大根・ワカメ バナナ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 麦茶	

★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
			黄◇ 力や体温となるもの	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・葉類・くだもの類		
13金		豚肉うどん ちくわのつぶら フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	うどん 小麦粉・油 	豚肉・うす揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	白菜・人参・青ねぎ バナナ	かつおだし・昆布つゆ・塩 塩 麦茶 	丼 小皿
18水		サケの甘辛焼 ブロッコリーの浸し 麦入りごはん 豚汁 フルーツ（なし） 牛乳・いりこ	砂糖・油 	サケ 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・しめじ 豚肉・合わせ麦みそ 大根・白菜・人参・青ねぎ 梨	醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし 麦茶	結皿 小皿 椀
19木		肉じゃが チキンボールのスープ煮 しらすと大根の酢の物 平天とほうれん草のソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉 チキンボール しらす干し さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・人参 ほうれん草 	かつおだし・醤油・みりん・酒 チキンコンソメ 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	結皿 小皿 椀
★ 20金		スパゲティミートソース ミックスサラダ ポークコロッケ スープ バークリームワッフル 牛乳・いりこ	スパゲティ・オリーブ油 油・砂糖 油・ポークコロッケ ●クリームワッフル(←ミニゼリー)	豚ミンチ・大豆ミンチ ちくわ ワカメ・コーン 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 ドライパセリ キャベツ・きゅうり ワカメ・コーン	赤ワイン風調味料 ケチャップ・醤油・塩 ウスターソース 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	結皿 小皿 椀
25水		牛肉と大根のごま醤油煮 野菜の菜種和え 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	砂糖・白ごま ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	牛肉 ●卵(←なし) うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	大根・玉ねぎ 人参・グリーンピース ブロッコリー・赤パプリカ ほうれん草	かつおだし・醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし 麦茶	結皿 小皿 椀
26木		マグロカツ 胡瓜と人参の酢の物 キャベツとしめじのソテー 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	マグロカツ 	きゅうり・人参 キャベツ・しめじ・コーン バナナ	穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	結皿 椀
27金		スペイン風オムレツ ツナと小松菜のソテー 麦入りごはん スープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 油 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵(←なし)・牛乳 粉チーズ・ウィンナー まぐろフレーク 牛乳・いりこ	玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 ワカメ・えのきだけ・青ねぎ バナナ	塩・チキンコンソメ ケチャップ チキンコンソメ チキンコンソメ 麦茶	結皿 椀
30月		白身魚フライ ほうれん草のサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 滋賀県産こしひかり・押麦	白身魚フライ ほうれん草・キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ・コーン 牛乳・いりこ	青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	結皿 椀	

