



2019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486Kcal 脂質17.0g	タンパク質16.0g カルシウム195mg
-------	-------------------------	--------------------------

<アレルギー表示 ●卵（アレルギー対応方法）> *そぼ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・薬類・くだもの類		
1	火	鶏肉の生姜焼	油・砂糖	鶏肉	生姜	醤油・みりん	給皿
		ツナと野菜のソテー	油	まぐろフレーク	人参・ピーマン・玉ねぎ	中華だし	
		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	さつまい芋 滋賀県産こしひかり・押麦		大根・コーン・人参	玉ねぎドレッシング 醤油・みりん・かつおだし	
2	水	豚肉と野菜のあんかけ丼	油	豚肉・さつまい芋	人参・ピーマン・玉ねぎ	中華だし・醤油・みりん・酒	給皿 小皿 椀
		オニオンリング	油		人参・ピーマン・玉ねぎ	中華だし	
		ワカメスープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油 		人参・ピーマン・玉ねぎ オニオンリング コーン・ワカメ オレンジ	中華だし 麦茶	
3	木	ハンバーグ	油	ハンバーグ		ケチャップ	給皿 椀
		白菜の甘酢和え	砂糖		白菜・きゅうり	穀物酢・塩	
		粉ふき芋 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦		ドライパセリ	塩	
4	金	サバの塩焼	油	サバ		塩	給皿 椀
		ブロccoliーともやしの菜種和え	ごま油	●卵(→なし)	ブロccoliー・もやし	醤油・みりん・かつおだし	
		麦入りごはん 具沢山味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 こんにゃく		大根・人参・青ねぎ	かつおだし 麦茶	
7	月	ミートボールの トマトカレースープ煮	油・片栗粉	チキンボール	玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・トマト	チキンコンソメ・カレーフレーク 醤油・みりん・酒	給皿
		マカロニサラダ	ツイストマカロニ ●マヨネーズ (→青じそドレッシング)		キャベツ・ほうれん草 赤パプリカ	塩	
		ロールパン 牛乳・いりこ	ロールパン				
9	水	野菜たっぷり塩ラーメン	中華麺・油	豚肉	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・もやし	醤油・中華だし 塩・塩ラーメンスープ	給皿 小皿
		ちくわの磯辺揚	小麦粉・油	ちくわ	あおさのり		
		フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ			バナナ	麦茶	
10	木	ポークコロック	油		玉ねぎ	ポークコロック・塩	給皿 小皿
		スパゲティのケチャップソテー	スパゲティ・油		切干大根・人参	チキンコンソメ・ケチャップ・塩	
		切干大根の炒め煮	油・砂糖	うす揚げ	オクラ・白菜	醤油・みりん・かつおだし 穀物酢・醤油	
		オクラと白菜の酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦			麦茶	

★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・薬類・くだもの類			
11	金	焼チキン南蛮	片栗粉・油・砂糖 ●マヨネーズ(→なし)	鶏肉		にんにく・玉ねぎ・きゅうり	塩・酒・穀物酢・醤油	給皿
		昆布イリチー	油・砂糖	うす揚げ		きざみ昆布・切干大根 干しいたけ・人参・いんげん	醤油・みりん・かつおだし	小皿
		麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 麩		大根・コーン・人参	玉ねぎドレッシング 醤油・みりん・かつおだし		
16	水	カレーライス	油	牛肉		にんにく・生姜・玉ねぎ・人参	カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース	給皿
		ツナサラダ	油	まぐろフレーク		ほうれん草・大根・コーン 寒天・オレンジジュース	青じそドレッシング	小皿
		オレンジかん 牛乳・いりこ	砂糖 			麦茶		
17	木	メンチカツ	油	●メンチカツ (→豚のカレー炒め)			給皿	
		しらすとブロccoliーのサラダ	油・砂糖	しらす干し		ブロccoliー・キャベツ・人参	醤油・穀物酢	椀
		ロールパン スープ 牛乳・いりこ	ロールパン		りんご	チキンコンソメ		
18	金	白身魚の照焼	油・砂糖				給皿	
		切干大根の煮物	油・砂糖	切干大根		人参・グリーンピース	かつおだし・醤油・みりん	椀
		キャベツのゆかり和え	砂糖	キャベツ		人参・グリーンピース キャベツ・ゆかり	かつおだし・醤油・みりん	
		麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	滋賀県産こしひかり・押麦		大根・人参・青ねぎ	かつおだし 麦茶		
★	水	サンマの蒲焼風	片栗粉・油・砂糖	サンマ		生姜	酒・醤油・みりん	給皿
		大根とワカメの酢の物	砂糖			大根・人参・ワカメ	穀物酢・醤油	小皿
		あずきおこわ	油・砂糖	あずき			給皿	
		味噌汁	油・砂糖	味噌			給皿	
		パイ饅頭（かぼちゃ）	砂糖	パイ饅頭			給皿	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ					
23	水	焼き栗コロック	油・砂糖	焼き栗			給皿	
		おかかサラダ	油	おかか				給皿
		菜飯ごはん	油	菜飯			給皿	
		味噌汁	油	味噌			給皿	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ					
28	月	焼き栗コロック	油・砂糖	焼き栗			給皿	
		おかかサラダ	油	おかか				給皿
		菜飯ごはん	油	菜飯			給皿	
		味噌汁	油	味噌			給皿	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ					
30	水	きつねうどん	うどん	きつね			給皿	
		ちくわとキャベツの 梅風味和え	油	ちくわ				給皿
		フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	砂糖 					
31	木	牛肉のおかか炒め	油・砂糖	牛肉			給皿	
		キャベツサラダ	油	キャベツ				給皿
		焼かぼちゃ	油	かぼちゃ			給皿	
		麦入りごはん	油	麦			給皿	
		フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦					
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ					

