



2019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455Kcal 脂質14.2g	タンパク質15.9g カルシウム187mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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
			黄く 方や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く 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	金	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・ブロッコリー・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	給血 小皿 椀
6	水	マーレードチキン 白菜と小松菜のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ	小麦粉・油 オレンジマーレード 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	鶏肉	生姜 白菜・小松菜・人参 青ねぎ・玉ねぎ りんご	塩・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし 麦茶	給血 小皿 椀
7	木	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 はるさめ・油 滋賀県産こしひかり・押麦	ハンバーグ	玉ねぎ・トマト 人参・ピーマン・コーン 大根・ほうれん草	ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給血 小皿 椀
8	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・ごま油 油・砂糖	焼豚・●卵(→なし)	玉ねぎ・青ねぎ ワカメ・きゅうり・人参 もやし・ブロッコリー・しめじ バナナ	塩・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶	給血 小皿 椀
11	月	サケの香草焼 ミックスサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	オリーブ油 砂糖・オリーブ油 滋賀県産こしひかり・押麦	サケ	ドライパセリ キャベツ・ほうれん草・人参 白菜・コーン オレンジ	塩 穀物酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 小皿 椀
13	水	ミートボールとさつま芋のシチュー おなかサラダ ロールパン フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	さつま芋・油 砂糖 ロールパン	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 バナナ	クリームシチューの素 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ 麦茶	丼 給血 小皿 椀
14	木	鶏肉ときこのこ 甘酢炒め ブロッコリーの洋風煮 白菜とわかめの和え物 コーンポテト 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・片栗粉 じゃが芋 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 コーン・ドライパセリ	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・かつおだし チキンコンソメ・塩 麦茶	給血 小皿 椀
15	金	肉じゃが じゃこぎんびら ほうれん草ともやしのお浸し ピーマンソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖・白ごま ピーマン・油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 しらす干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース ごぼう・いんげん ほうれん草・もやし しめじ・ピーマン	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし 鶏がらスープ 麦茶	給血 小皿 椀

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄く 方や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く 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	
18	月	サケの漬け焼 ひじきの煮物 ツナと小松菜の和え物 粉ふき芋 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋 滋賀県産こしひかり・押麦	サケ	ひじき・人参 小松菜 あおさのり	醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし 塩 麦茶	給血 小皿 椀
20	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 さつま芋・●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	給血 小皿 椀
21	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・お茶	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 りんご	醤油・酒 穀物酢・醤油 麦茶	給血 小皿 椀
22	金	カレーライス 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	牛肉	生姜・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 ウスターソース 塩 麦茶	給血 小皿 椀
25	月	チキンカツ 切干大根サラダ ロールパン わかめスープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 ロールパン	●チキンカツ	切干大根・人参・ピーマン ワカメ・玉ねぎ	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	給血 小皿 椀
27	水	豚骨ラーメン 胡瓜ともやしの中華和え 星ポテト 牛乳・いりこ	中華麺・油 ごま油 星ポテト・油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ 人参・青ねぎ きゅうり・もやし・コーン	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 椀
28	木	ハムカツ マカロニソテー キャベツのさっぱり和え 麦入りごはん フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油 ツイストマカロニ・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	ハムカツ	玉ねぎ キャベツ・小松菜 人参・レモン果汁 オレンジ	チキンコンソメ・塩 穀物酢・醤油 麦茶	給血 小皿 椀
29	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 豚汁 牛乳・いりこ	油 滋賀県産こしひかり・押麦 こんにやく	豚肉	白菜・ブロッコリー・黄パプリカ・練り梅	醤油・みりん・かつおだし かつおだし 麦茶	給血 小皿 椀

