



2019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461Kcal
たんぱく質17.1g
脂質14.9g
カルシウム192mg

＜アレルギー表示＞ ●卵（アレルギー別取扱い） ＊そばのに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◇ 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◇ からだの働きを整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
2月		ミートボールバーベキュー風 ポテトサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 じゃが芋・●マヨネーズ(←なし) ロールパン	チキンボール	きゅうり・コーン ほうれん草・人参・玉ねぎ	ケチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ	給皿 椀
★	4水	星のミートコロッケ フロッキーサラダ 麦入りごはん スープ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	星のミートコロッケ・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	フロッキー・キャベツ コーン・レモン果汁 人参・ワカメ・しめじ	穀物酢・塩・醤油 人参・ワカメ・しめじ	チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
	5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 がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 じゃが芋 白ごま・白ごま 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ・合わせ麦みそ 一口がんも	おろし生姜 あおさのり 小松菜・人参・えのきだけ	醤油・みりん・酒 塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 麦茶	給皿 椀
	6金	醤油ラーメン 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	中華麺・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	もやし・玉ねぎ コーン・青ねぎ 人参・ほうれん草 バナナ	醤油・鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 醤油・みりん・かつおだし 麦茶	丼 小皿
	9月	キラキラハンバーグ たこさんウインナー マカロニサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 油 ツイストマカロニ・●マヨネーズ (←フリンチドレッシング) 滋賀県産こしひかり・押麦	星型ハンバーグ タコウインナー	きゅうり・人参 キャベツ・ワカメ	塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
	11水	アジの旨煮 もやしとフロッキーの おかか和え 麦入りごはん 具だくさん汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 こんにゃく	あじ かつお節 うす揚げ・合わせ麦みそ	おろし生姜 もやし・人参・ブロッコリー 大根・小松菜・白菜 りんご	ウスターソース・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし 麦茶	給皿 小皿 椀
	12木	豚肉のごま炒め 高野豆腐の含め煮 ちくわの天ぷら 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま 砂糖 小麦粉・油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 高野豆腐 ちくわ	玉ねぎ・人参 グリーンピース オレンジ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 麦茶	給皿 椀
	13金	鶏肉の照焼 しらすと大根のサラダ 麦入りごはん 花魁のすまし汁 牛乳・いりこ	油・砂糖 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 花魁	鶏肉 しらす干し	おろし生姜 大根・ほうれん草 ワカメ・えのきだけ	醤油・みりん 醤油・穀物酢 かつおだし・醤油・塩 麦茶	給皿 椀
	16月	ポークカツ キャベツのサラダ ロールパン 豆乳スープ ヨーグルト風クレープ 牛乳・いりこ	油 ロールパン じゃが芋	ポークカツ	キャベツ・きゅうり・人参 コーン・小松菜	玉ねぎドレッシング 鶏がらスープ ヨーグルト風クレープ	給皿 椀

★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◇ 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◇ からだの働きを整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
17火		肉豆腐 焼さつま芋 もやしとワカメの青じそ和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉・豆腐	玉ねぎ もやし・ワカメ・コーン バナナ	かつおだし・醤油・みりん 塩 青じそドレッシング 麦茶	給皿 椀
	18水	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(りんご) 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 干しいたけ・いんげん りんご	塩 かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・酒・かつおだし 麦茶	給皿 椀
	19木	チキントマト煮 マカロニのソテー 野菜のスープ煮 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・オリーブ油 ツイストマカロニ・油 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉	にんにく・トマト 人参・大根 オレンジ	塩・ケチャップ・酒・塩 チキンコンソメ チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
	20金	白身魚フライ 胡瓜ともやしの酢の物 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	白身魚フライ 大豆	きゅうり・もやし かぼちゃ 人参・干しいたけ・きざみ昆布	穀物酢・醤油 塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 麦茶	給皿 椀
	23月	豚と野菜の中華炒め 揚げおさつ キャベツと インゲンのゆかり和え 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	ごま油 さつま芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 	ごぼう・人参・玉ねぎ キャベツ いんげん・ゆかり	醤油・みりん・中華だし 塩 麦茶	給皿 椀
★	24火	クリスマスピラフ フライドチキン 大根の洋風煮 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	給皿 椀
	25水	白身魚のカレー風味焼 パンフキンサラダ もやしのお浸し 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 フリンチドレッシング 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 もやし・人参 オレンジ	塩・カレー粉・チキンコンソメ 塩 醤油・みりん・かつおだし 麦茶	給皿 椀
	26木	ポークコロッケ ちくわの照焼 小松菜のナムル ひじき豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	ちくわ 大豆 	小松菜・人参・にんにく 芽ひじき・グリーンピース	豚肉のコロッケ 醤油・みりん 醤油・塩 かつおだし・醤油・酒 麦茶	給皿 椀
	27金	牛肉と根菜の信州煮 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(バナナ) 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	牛肉・合わせ麦みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・大根 キャベツ・きゅうり レモン果汁 バナナ	かつおだし・みりん 醤油・かつおだし 麦茶	給皿 椀

