



# 2020年 4月 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469Kcal 脂質14.3g	タンパク質16.1g カルシウム189mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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おりません。

日付	曜日	献立名	材 料			
			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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他
1	水	牛肉と根菜の煮物 揚さつま芋 ちくわとキャベツの酢の物 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 砂糖 米（国産）・押麦	牛肉 ちくわ 牛乳・いりこ	大根・人参・玉ねぎ キャベツ バナナ 麦茶	かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 穀物酢・醤油
2	木	豚肉の生姜炒め ごぼうの味噌風味サラダ がんもの煮物 小松菜と白菜の和え物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 フレンチドレッシング・砂糖 砂糖 米（国産）・押麦	豚肉 合わせ麦みそ 一口がんも 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン ごぼう・人参・きゅうり 玉ねぎ 小松菜・白菜	しょうが焼のたれ ごぼう・人参・きゅうり かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし 麦茶
3	金	タラのムニエル 粉ふき芋あおさ味 キャベツのごま和え 大根と昆布の煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 じゃが芋 白ごま 砂糖 米（国産）・押麦	まだら 牛乳・いりこ	あおさのり キャベツ・人参 きざみ昆布・大根	チキンコンソメ 塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 麦茶
6	月	チキンボールの甘酢炒め ナムル ブロッコリーの洋風浸し フルーツ（りんご） 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・ごま油 米（国産）・押麦	チキンボール 牛乳・いりこ	玉ねぎ 切干大根・人参・チンゲン菜 ブロッコリー りんご	穀物酢・醤油 ケチャップ・中華だし 醤油・塩 チキンコンソメ 麦茶
7	火	三色ごはん かぼちゃの煮物 ちくわと野菜のソテー おかかサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	米（国産）・砂糖・油 砂糖 油 砂糖	合ミンチ・大豆ミンチ 牛乳・いりこ	コーン・いんげん かぼちゃ ピーマン・人参・玉ねぎ きゅうり・白菜 バナナ	塩・醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 チキンコンソメ 醤油・穀物酢・みりん 麦茶
8	水	サバの甘辛焼 切干大根サラダ ひじき煮 さつま芋の甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 砂糖・ごま油 油・砂糖 さつま芋・砂糖 米（国産）・押麦	サバ 牛乳・いりこ	おろし生姜 切干大根・きゅうり ひじき・人参 グリーンピース	醤油・酒 醤油・穀物酢・みりん かつおだし・醤油・酒 麦茶
9	木	豆腐チャンプルー 小松菜の中華和え ウインナーソテー 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 ごま油・片栗粉 ごま油 油 米（国産）・押麦	豚肉・豆腐 ウインナー 牛乳・いりこ	もやし・キャベツ いんげん・コーン おろし生姜 小松菜・人参 玉ねぎ オレンジ	醤油・中華だし 酒・塩 醤油・みりん・中華だし チキンコンソメ 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			
			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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他
13	月	牛肉コロッケ しらすとブロッコリーの中華和え 大根と人参の洋風煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	コロッケ・油 ごま油 米（国産）・押麦	しらす干し 牛乳・いりこ	ブロッコリー 大根・人参 オレンジ 麦茶	醤油・みりん・中華だし チキンコンソメ
14	火	豚肉と野菜の ケチャップ炒め 焼かぼちゃ もやしとほうれん草の 梅風味和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 米（国産）・押麦	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ もやし・ほうれん草 しそ練り梅 バナナ	ケチャップ 醤油・みりん・酒 塩 醤油・みりん・かつおだし 麦茶
15	水	牛肉と大根のごま醤油煮 マロニーの甘酢和え キャベツのおかか和え 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・白ごま マロニー・ごま油・砂糖 米（国産）・押麦	牛肉 かつお節 牛乳・いりこ	大根・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン キャベツ・小松菜 りんご	かつおだし・醤油 穀物酢・醤油 醤油・みりん・かつおだし 麦茶
16	木	アジのつけ焼 和風サラダ 胡瓜とわかめの酢の物 ポテトフライ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 砂糖 ミニポテト・油 米（国産）・押麦	アジ 牛乳・いりこ	ほうれん草・白菜 きゅうり・人参・わかめ	醤油・みりん 青じそドレッシング 穀物酢・醤油 麦茶
17	金	★ 鶏肉の唐揚げ おさつサラダ 小松菜のごま和え 麦入りごはん オレンジかん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・片栗粉・油 さつま芋・砂糖 フレンチドレッシング 白ごま 米（国産）・押麦 砂糖	鶏肉 牛乳・いりこ	おろし生姜 きゅうり 小松菜・大根 寒天・オレンジジュース	醤油・酒 塩 醤油・みりん・かつおだし 麦茶
23	木	ハンバーグ マロニーサラダ ブロッコリーと わかめの和え物 ちくわの照焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 マロニー・砂糖 フレンチドレッシング 砂糖・オリーブ油 油・砂糖 米（国産）・押麦	ハンバーグ 牛乳・いりこ	いんげん・コーン ブロッコリー・わかめ ちくわ	ケチャップ 穀物酢・塩 醤油・みりん 麦茶
30	木	ハムカツ 大根と人参の中華風煮 マロニーサラダ 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	油 ツイストマカロニ・砂糖 油 米（国産）・押麦	ハムカツ 牛乳・いりこ	大根・人参 コーン・ドライパセリ ほうれん草	醤油・中華だし サウザンドレッシング チキンコンソメ 麦茶