



# 2020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443Kcal  
たんぱく質15.8g  
脂質14.0g  
カルシウム190mg

<アレルギー表示 > ●頭 (→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。

★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				備考
			黄◇ カや体温となるもの 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	火	白身魚のマリネソース マカロニのソテー かぼちゃのチーズ焼 ほうれん草ともやしのおかか和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 マカロニ・油 油 米(国産)・押麦	白身魚フライ チーズ かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ ほうれん草・緑豆もやし	フレンチドレッシング チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	
2	水	ポークカレー コーンサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	米(国産)・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	トマトケチャップ 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	細目 小皿 椀
3	木	サケの甘辛焼 さつま芋の甘煮 白菜とわかめの酢の物 フロccoliのソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	さけ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・人参・わかめ フロccoli・玉ねぎ	醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
4	金	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 マカロニ・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) バターロールパン	ハンバーグ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマトピューレ 人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし	赤ワイン(料理用)・本みりん ハヤシフレーク トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	細目 椀
7	月	コーンコロック ツナサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	コーンコロック・油 砂糖 米(国産)・押麦	ツナフレーク 牛乳・いりこ	ほうれん草・大根・人参 わかめ・玉ねぎ	サウザンアイランド ドレッシング 丸鶏がらスープ 麦茶	細目 椀
9	水	スバゲティミートソース ミックスサラダ ミニアメリカンドッグ スープ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	スバゲティ・オリーブ油 油・砂糖 アメリカンドッグ・油	豚ひき肉・大豆ミンチ ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ キャベツ・コーン 白菜・小松菜 バナナ	赤ワイン(料理用)・トマトケチャップ ウスターソース・醤油・塩 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	細目 小皿 椀
10	木	肉じゃが 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 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	牛肉 しらす 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 オレンジ	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	細目 椀
11	金	チキンボールの甘酢炒め ポテトサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 ●マヨネーズ(→なし) バターロールパン	チキンボール 牛乳・いりこ	きゅうり・人参 フロccoli・えのきたけ	酢・トマトケチャップ 鶏がらスープ・醤油 塩 チキンコンソメ	細目 椀
14	月	ささみチーズフライ ツナと小松菜のサラダ 麦入りごはん わかめスープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦	ささみチーズフライ ツナフレーク 牛乳・いりこ	人参・小松菜・大根 わかめ・コーン	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ 麦茶	細目 椀
15	火	和風ハンバーグ 春雨サラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 春雨・油・砂糖 バターロールパン	ハンバーグ さつま揚げ 牛乳・いりこ	ほうれん草・人参 フロccoli・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 サウザンアイランド ドレッシング 丸鶏がらスープ	細目 椀

日付	曜日	献立名	材 料				備考
			黄◇ カや体温となるもの 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	
16	水	サバの旨煮 白菜と小松菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産)・押麦	さば 豆腐・合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・小松菜・人参 わかめ オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	細目 椀
17	木	豚肉の生姜炒め がんもの煮物 白菜としめじのおかか和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 がんもどき かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが 人参 白菜・さやいんげん バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	
18	金	牛肉コロック ほうれん草のサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	牛肉コロック・油 バターロールパン	牛肉 牛乳・いりこ	ほうれん草・キャベツ 黄パプリカ 玉ねぎ・人参	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ	細目 椀
23	水	鶏肉の照焼 和風サラダ 麦入りごはん 味噌汁 ベアクリームワッフル 牛乳・いりこ	油・砂糖 米(国産)・押麦 ●ベアクリームワッフル (→ミニゼリー)	鶏肉 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ブロccoli・人参・コーン 小松菜	醤油・本みりん 青じそドレッシング だし 麦茶	細目 椀
24	木	白身魚フライ チキンサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖 米(国産)・押麦	白身魚フライ チキンフレーク 牛乳・いりこ	ほうれん草・大根・人参 わかめ・玉ねぎ	フレンチドレッシング チキンコンソメ 麦茶	細目 椀
25	金	牛肉とごぼうのごま醤油煮 胡瓜ともやし酢の物 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	砂糖・白ごま 砂糖 小麦粉・油 米(国産)・押麦	牛肉 ちくわ 牛乳・いりこ	ごぼう・玉ねぎ 人参・グリーンピース きゅうり・緑豆もやし・まいたけ オレンジ	だし・醤油 酢・醤油 塩 麦茶	
28	月	ヒレカツ おさつサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 さつま芋・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) バターロールパン	●ヒレカツ(→ハムカツ) 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ 小松菜・コーン	塩 丸鶏がらスープ	細目 椀
29	火	チキンポルトマトソース しらすのさっぱりサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦	チキンボール しらす 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト 緑豆もやし・人参・さやいんげん 白菜・わかめ	トマトケチャップ 玉ねぎドレッシング チキンコンソメ 麦茶	細目 椀
30	水	五目うどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん 小麦粉・油	豚肉・油揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	白菜・人参・ほうれん草 あおさのり バナナ	だし・白だし・塩 塩 麦茶	丼 小皿

