



2020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472Kcal 脂質15.5g	タンパク質16.0g カルシウム193mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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◇ 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・藻類・くだもの類			
1	木	鶏肉の生姜焼 ツナと野菜のソテー 大根のドレッシング和え さつま芋の旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 さつま芋 米(国産)・押麦	鶏肉 ツナフレーク 	しょうが 人参・ピーマン・玉ねぎ 大根・コーン・人参 しょうが 人参・ピーマン・玉ねぎ 大根・コーン・人参	醤油・本みりん チキンコンソメ 玉ねぎドレッシング 醤油・本みりん・だし 麦茶		
2	金	サバの塩焼 ほうれん草とよしの菜種和え 麦入りごはん 具沢山味噌汁 牛乳・いりこ	油 ごま油 米(国産)・押麦 つきこんにゃく	さば ●卵(←なし) 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・緑豆もやし 大根・人参・わかめ だし 麦茶	醤油・本みりん・だし 麦茶	給血 椀	
5	月	メンチカツ しらすとフロccoliリーのサラダ ロールパン 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 油・砂糖 ロールパン じゃが芋	しらす 豆乳 牛乳・いりこ	ブロccoliリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン 醤油・酢 チキンコンソメ		給血 椀	
7	水	コーンコロッケ オクラと白菜のサラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	コーンコロッケ・油 米(国産)・押麦		オクラ・白菜・人参 玉ねぎ だし 麦茶	玉ねぎドレッシング 麦茶	給血 椀	
8	木	ハンバーグ バーベキュー風味 もやしときゅうりの甘酢和え 焼かぼちゃ 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 油 米(国産)・押麦	ハンバーグ 牛乳・いりこ	緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ りんご	トマトケチャップ ウスターソース 酢・塩 塩 麦茶		
9	金	カレーライス ツナサラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖	牛肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・コーン 寒天・オレンジジュース	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース 青じそドレッシング 麦茶	給血 小皿 椀	
12	月	豚肉と野菜の あんかけ丼 ポテトフライ あおさ味 ワカメスープ フルーツ(梨) 牛乳・いりこ	米(国産)・油 砂糖・でん粉 ポテトフライ・油	豚肉・さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜 あおさのり コーン・わかめ 梨	丸鶏がらスープ・醤油 本みりん・料理酒 塩 丸鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀	
13	火	焼き栗コロッケ おかかサラダ ロールパン トマトスープ 牛乳・いりこ	焼き栗コロッケ・油 ロールパン じゃが芋	かつお節 牛乳・いりこ	大根・人参・コーン さやいんげん 玉ねぎ・フロccoliリー トマトピューレ・トマト	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ・塩	給血 椀	

★の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ウィンナーは卵・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・藻類・くだもの類			
14	水	野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	中華麺・油 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ 小松菜・緑豆もやし あおさのり バナナ	醤油・丸鶏がらスープ 塩・塩ラーメンスープ 麦茶	丼 小皿	
★	15	木	サンマの蒲焼風 大根とワカメの酢の物 あずきおこわ 味噌汁 パイ饅頭(かぼちゃ) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)・もち米 花魁 ●パイまんじゅう (かぼちゃあん)(←ミニセリー)	さんま開き 小豆 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 大根・人参・わかめ ほうれん草・しめじ	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶	給血 椀
16	金	牛肉のおかか炒め ブロccoliリーサラダ 粉ふき芋 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 じゃが芋 米(国産)・押麦	牛肉・かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロccoliリー・コーン ドライパセリ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 サウザンアイランド ドレッシング 塩 麦茶	給血 椀	
21	水	きつねうどん ちくわとキャベツの 梅風味和え フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん	ちくわ 牛乳・いりこ	わかめ・小松菜 キャベツ・きゅうり 人参・練り梅 オレンジ	だし・白だし 醤油・本みりん・だし 麦茶	丼 小皿 椀	
22	木	白身魚の照焼 切干大根の煮物 インゲンともやしのゆかり和え がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	たら がんもどき 牛乳・いりこ	切干大根・人参・グリーンピース さやいんげん・緑豆もやし 玉ねぎ	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし・ゆかり だし・醤油・本みりん 麦茶	給血 椀	
26	月	ハンバーグ マカロニサラダ 麦入りごはん ミニシチュー 牛乳・いりこ	油 マカロニ・●マヨネーズ (←サウザンドレッシング) 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ 鶏肉・牛乳 牛乳・いりこ	キャベツ・コーン ドライパセリ 人参・玉ねぎ・グリーンピース	塩 クリームシチューミックス 麦茶	給血 椀	
28	水	焼チキン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 ●マヨネーズ(←なし) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ きゅうり 細切昆布・切干大根 干しいたけ・人参 さやいんげん 小松菜 りんご	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給血 小皿 椀	

