

2021年 1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 脂質14.1g | タンパク質16.7g カルシウム188mg |
|-------|-------------------------|--------------------------|

<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 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・藻類・くだもの類 | その他 | |
| 4月 | | 肉団子の照り煮 | 油・砂糖・てん粉 | チキンボール | しょうが | だし・醤油・本みりん | |
| | | 高野豆腐の含め煮 | 砂糖 | 凍り豆腐 | 人参・グリーンピース | だし・醤油・料理酒 | |
| 5火 | | ブロッコリーとわかめ酢の物 | 砂糖 | | ブロッコリー・わかめ | 酢・醤油 | |
| | | 焼おさつ | さつま芋 | | | 塩 | |
| 6水 | | 麦入りごはん | 米(国産)・押麦 | | りんごジュース | 麦茶 | |
| | | ジュース・いりこ・お茶 | | いりこ | | | |
| 7木 | | サゲの煮付け | 砂糖 | さげ | 白菜・小松菜 | 醤油・料理酒・だし | |
| | | 白菜と小松菜のおかか和え | ごま油・砂糖 | かつお節 | 切干大根・さやいんげん | 醤油・本みりん・だし | |
| 8金 | | 切干大根の炒め物 | 米(国産)・押麦 | | オレンジ | 醤油・本みりん・料理酒 | |
| | | 麦入りごはん | | 牛乳・いりこ | | 麦茶 | |
| 9土 | | フルーツ(オレンジ) | | | | | |
| | | 牛乳・いりこ・お茶 | | 牛乳・いりこ | | | |
| 10日 | | いなり寿司 | 米(国産)・砂糖・白ごま | 味付けいなり揚げ | かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース | 酢・塩 | |
| | | 牛肉とかぼちゃの煮物 | 砂糖 | 牛肉 | ほうれん草・人参 | だし・醤油・料理酒 | |
| 11月 | | ほうれん草のお浸し | 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 | | ピーマン | 醤油・本みりん | |
| | | コンニャクの甘辛炒め | | 牛乳・いりこ | バナナ | 醤油・本みりん | |
| 12火 | | フルーツ(バナナ) | | | | 麦茶 | |
| | | 牛乳・いりこ・お茶 | | | | | |
| 13水 | | チキンチャップ | 小麦粉・油・砂糖 | 鶏肉 | 玉ねぎ | 塩・トマトケチャップ | |
| | | マカロニのソテー | マカロニ・油 | | レモン果汁 | ウスターソース | |
| 14木 | | さつま芋のレモン煮 | さつま芋・砂糖 | | 人参・わかめ | チキンコンソメ・塩 | |
| | | わかめと人参の酢の物 | 砂糖 | | | 酢・醤油 | |
| 15金 | | 麦入りごはん | 米(国産)・押麦 | 牛乳・いりこ | | 麦茶 | |
| | | 牛乳・いりこ・お茶 | | | | | |

*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 | | | | 食器 |
|-----|----|----------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------|----|
| | | | 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◇ からだの働きを整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類 | その他 | |
| 18月 | | 牛肉コロッケ | 牛肉コロッケ・油 | | | | 給血 |
| | | マカロニサラダ | ツイストマカロニ ●マヨネーズ (→フレンチドレッシング) | | 人参・キャベツ | 塩 | |
| 19火 | | ロールパン | ロールパン | | | | 椀 |
| | | コーンスープ | | 豆乳 | クリームコーン・コーン・玉ねぎ | チキンコンソメ | |
| 20水 | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | | | 給血 |
| | | サクの香草焼 | オリーブ油 | さげ | ドライパセリ | ほうれん草・緑豆もやし・黄パプリカ | |
| 21木 | | ほうれん草のサラダ | 米(国産)・押麦 | | ミネストローネ風スープ | マカロニ・じゃが芋 | 給血 |
| | | 麦入りごはん | | ウインナー | 牛乳・いりこ | 塩 | |
| 22金 | | 洋風そば寿司 | 米(国産)・砂糖・油 | | | | 椀 |
| | | ちくわとキャベツのサラダ | | 豚ミンチ ●ロースハム(→なし) | 干しいだけ・人参 | 酢・塩・醤油 | |
| 23土 | | かき玉汁 | でん粉 | | | | 給血 |
| | | レモンケーキ | ●レモンケーキ(→ミニゼリー) | ちくわ | キャベツ・さやいんげん | 青じそドレッシング | |
| 24日 | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | 小松菜・緑豆もやし | だし・醤油・塩 | 椀 |
| | | マーマレードチキン | 小麦粉・油・マーマレード | 鶏肉 | しょうが | 塩・醤油・本みりん | |
| 25月 | | 白菜のごま和え | 白ごま | | | | 給血 |
| | | ちくわのおおさ風味 | 油・砂糖 | ちくわ | 白菜・人参 | 醤油・本みりん | |
| 26火 | | 麦入りごはん | 米(国産)・押麦 | | | | 給血 |
| | | フルーツ(りんご) | | | りんご | 麦茶 | |
| 27水 | | 牛乳・いりこ・お茶 | | 牛乳・いりこ | | | 給血 |
| | | マカロニのソテー | マカロニ・油 | | | | |
| 28木 | | わかめと人参の酢の物 | 砂糖 | | | | 給血 |
| | | 麦入りごはん | 米(国産)・押麦 | 鶏肉・牛乳 | かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース | クリームシチューミックス | |
| 29金 | | 牛乳・いりこ・お茶 | | 牛乳・いりこ | | | 給血 |
| | | 切干大根サラダ | 砂糖・ごま油 | さつま揚げ | 切干大根・きゅうり | | |
| 30土 | | りんごかん | 砂糖 | | 寒天・りんごジュース | | 椀 |
| | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | | | |
| 12月 | | チキンパン粉焼 | 油・砂糖 | チキンのパン粉焼(ハジル) | キャベツ・人参 | トマトケチャップ | 給血 |
| | | ツナサラダ | 砂糖 | ツナフレーク | ほうれん草・大根 | サウザンアイランドドレッシング | |
| 13日 | | ロールパン | ロールパン | | | チキンコンソメ | 給血 |
| | | スープ | ももゼリー | 牛乳・いりこ | | | |
| 14月 | | ピーチゼリー | | | | | 給血 |
| | | 牛乳・いりこ | | | | | |
| 15火 | | カレーライス | 米(国産)・じゃが芋・油 | 豚肉 | にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 | カレーフレーク | 給血 |
| | | 切干大根サラダ | 砂糖・ごま油 | さつま揚げ | 切干大根・きゅうり | トマトケチャップ | |
| 16水 | | りんごかん | 砂糖 | | 寒天・りんごジュース | ウスターソース | 小皿 |
| | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | | 醤油・酢・本みりん | |
| 17日 | | チキンパン粉焼 | 油・砂糖 | チキンのパン粉焼(ハジル) | キャベツ・人参 | トマトケチャップ | 給血 |
| | | ツナサラダ | 砂糖 | ツナフレーク | ほうれん草・大根 | サウザンアイランドドレッシング | |
| 18月 | | ロールパン | ロールパン | | | チキンコンソメ | 給血 |
| | | スープ | ももゼリー | 牛乳・いりこ | | | |
| 19火 | | ピーチゼリー | | | | | 給血 |
| | | 牛乳・いりこ | | | | | |
| 20水 | | のっぺいうどん | うどん・でん粉 | 豚肉 | 大根・生しいだけ・小松菜 | だし・白だし・塩 | 丼 |
| | | ちくわの磯辺揚げ | 小麦粉・油 | ちくわ | あおさのり | あおさのり | |
| 21木 | | フルーツ(バナナ) | | 牛乳・いりこ | バナナ | バナナ | 小皿 |
| | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | | | |
| 22金 | | チキンパン粉焼 | 油・砂糖 | チキンのパン粉焼(ハジル) | キャベツ・人参 | トマトケチャップ | 給血 |
| | | ツナサラダ | 砂糖 | ツナフレーク | ほうれん草・大根 | サウザンアイランドドレッシング | |
| 23土 | | ロールパン | ロールパン | | | チキンコンソメ | 給血 |
| | | スープ | ももゼリー | 牛乳・いりこ | | | |
| 24日 | | ピーチゼリー | | | | | 給血 |
| | | 牛乳・いりこ | | | | | |
| 25月 | | のっぺいうどん | うどん・でん粉 | 豚肉 | 大根・生しいだけ・小松菜 | だし・白だし・塩 | 丼 |
| | | ちくわの磯辺揚げ | 小麦粉・油 | ちくわ | あおさのり | あおさのり | |
| 26火 | | フルーツ(バナナ) | | 牛乳・いりこ | バナナ | バナナ | 小皿 |
| | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | | | |
| 27水 | | チキンパン粉焼 | 油・砂糖 | チキンのパン粉焼(ハジル) | キャベツ・人参 | トマトケチャップ | 給血 |
| | | ツナサラダ | 砂糖 | ツナフレーク | ほうれん草・大根 | サウザンアイランドドレッシング | |
| 28木 | | ロールパン | ロールパン | | | チキンコンソメ | 給血 |
| | | スープ | ももゼリー | 牛乳・いりこ | | | |
| 29金 | | ピーチゼリー | | | | | 給血 |
| | | 牛乳・いりこ | | | | | |
| 30土 | | 高野豆腐のそぼろ丼 | 米(国産)・油・砂糖・でん粉 | 凍り豆腐・鶏ひき肉 | 玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース | 醤油・料理酒・だし | 丼 |
| | | 春巻 | 油 | 春巻 | ほうれん草 | だし | |
| 1月 | | 味噌汁 | | 合わせみそ | オレンジ | | 小皿 |
| | | フルーツ(オレンジ) | | 牛乳・いりこ | | 麦茶 | |
| 2日 | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | | | 給血 |
| | | サバの蒲焼風 | でん粉・油・砂糖 | さば | 大根・人参・玉ねぎ | 料理酒・醤油・本みりん | |
| 3日 | | 和風サラダ | | | さやいんげん・緑豆もやし | 青じそドレッシング | 給血 |
| | | いんげん豆ともやしのごま和え | 白ごま | | | 醤油・本みりん・だし | |
| 4日 | | 麦入りごはん | 米(国産)・押麦 | | | | 給血 |
| | | 麦入りごはん | | 牛乳・いりこ | バナナ | 麦茶 | |
| 5日 | | フルーツ(バナナ) | | | | | 給血 |
| | | 牛乳・いりこ | | | | | |
| 6日 | | サバの漬け焼 | 油・砂糖 | さば | しょうが | 醤油・本みりん | 給血 |
| | | きんぴらごぼう | 油・砂糖・白ごま | | ごぼう・さやいんげん | だし・醤油・本みりん・料理酒 | |
| 7日 | | 白菜の塩昆布和え | | | 白菜・人参・塩昆布 | | 給血 |
| | | 麦入りごはん | 米(国産)・押麦 | 牛乳・いりこ | オレンジ | 麦茶 | |
| 8日 | | フルーツ(オレンジ) | | | | | 給血 |
| | | 牛乳・いりこ・お茶 | | 牛乳・いりこ | | | |
| 9日 | | ハンバーグトマトソース | 油・砂糖 | ハンバーグ | 玉ねぎ・トマト | トマトケチャップ | 給血 |
| | | 春雨サラダ | 春雨・油 | | きゅうり・人参 | 青じそドレッシング | |
| 10日 | | 麦入りごはん | 米(国産)・押麦 | | | | 給血 |
| | | 豆乳スープ | | 豆乳 | かぼちゃ・ブロッコリー | チキンコンソメ | |
| 11日 | | 牛乳・いりこ | | 牛乳・いりこ | | 麦茶 | 給血 |
| | | | | | | | |

