

2021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471Kcal タンパク質16.7g
脂質13.9g カルシウム209mg

<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			
			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	木	タラのムニエル パンキン マカロニサラダ 大豆と昆布の煮物 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 マカロニ・マヨドレ 砂糖 米（国産）・押麦	たら 大豆 牛乳・いりこ	かぼちゃ・きゅうり 細切昆布・人参・グリーンピース オレンジ	チキンコンソメ 塩 だし・醤油・料理酒 麦茶
2	金	牛肉と根菜の煮物 揚さつま芋 ちくわといんげんの酢の物 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 さやいんげん・緑豆もやし バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・醤油 麦茶
5	月	チキンボールの甘酢炒め 小松菜とキャベツの 梅風味和え 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・でん粉 砂糖 米（国産）・押麦	チキンボール 牛乳・いりこ	玉ねぎ 小松菜・キャベツ・練り梅 ブロッコリー りんご	酢・丸鶏がらスープ 醤油・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶
6	火	三色ごはん かぼちゃの旨煮 ひじき煮 ちくわと野菜のソテー スパゲティサラダ 牛乳・いりこ・お茶	米（国産）・油・砂糖 砂糖 油・砂糖 油 スパゲティ・マヨドレ	鶏豚ひき肉・大豆ミンチ 油揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	コーン・さやいんげん かぼちゃ ひじき・グリーンピース ピーマン・緑豆もやし ブロッコリー・玉ねぎ・人参	本みりん・塩・醤油・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 麦茶
7	水	サバの甘辛焼 キャベツと わかめの酢の物 さつま芋の甘煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 砂糖 さつま芋・砂糖 米（国産）・押麦	さば 牛乳・いりこ	しょうが キャベツ・わかめ きゅうり オレンジ	醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶
8	木	豆腐チャンプルー 小松菜の中華和え 五目煮 ウインナーソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 ごま油・でん粉 砂糖 油 米（国産）・押麦	豚肉・豆腐 鶏肉 ウインナー 牛乳・いりこ	緑豆もやし・キャベツ さやいんげん コーン・しょうが 小松菜・白菜 人参・大根 玉ねぎ・グリーンピース 玉ねぎ	醤油・料理酒・塩 丸鶏がらスープ 醤油・本みりん・丸鶏がらスープ だし・醤油・本みりん チキンコンソメ 麦茶
9	金	焼チキン南蛮 厚揚げ煮 マカロニサラダ 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖・マヨドレ 砂糖 マカロニ・砂糖 米（国産）・押麦	鶏肉 生揚げ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・ドライパセリ ピーマン・人参 バナナ	塩・料理酒・酢・醤油 だし・醤油・料理酒 サウザンアイランド ドレッシング 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◇ 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
12	月	牛肉コロッケ 小松菜と キャベツの和え物 切干大根の煮物 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 米（国産）・押麦	ちくわ・油揚げ 牛乳・いりこ	小松菜・キャベツ 切干大根 オレンジ	醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 麦茶
13	火	豚肉と野菜の ケチャップ炒め みそじゃが ウインナーとわかめのサラダ 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 じゃが芋 油・砂糖 米（国産）・押麦	豚肉 合わせみそ ウインナー 牛乳・いりこ	玉ねぎ・赤パプリカ さやいんげん わかめ・きゅうり・人参 バナナ	トマトケチャップ・醤油 本みりん・料理酒 本みりん 酢・醤油 麦茶
14	水	牛肉と大根の ごま醤油煮 チンゲン菜と もやしの和え物 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 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 人参・チンゲン菜 緑豆もやし キャベツ・黄パプリカ りんご	だし・醤油 醤油・塩 醤油・本みりん・だし 麦茶
15	木	アジのつけ焼 和風サラダ マロニーの甘酢和え かぼちゃの青のり焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 マロニー・ごま油・砂糖 油 米（国産）・押麦	あじ 牛乳・いりこ	ほうれん草・白菜 きゅうり・コーン かぼちゃ・あおさのり	醤油・本みりん 青じそドレッシング 酢・醤油 塩 麦茶
★	16	鶏肉の唐揚げ しらすと アスパラのサラダ 小松菜のごま和え 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 白ごま 米（国産）・押麦	鶏肉 しらす 牛乳・いりこ	しょうが グリーンアスパラガス キャベツ 小松菜・大根 オレンジ	醤油・料理酒 醤油・酢 醤油・本みりん・だし 麦茶
22	木	ハンバーグ パンキンサラダ 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 マヨドレ 砂糖・オリーブ油 油・砂糖 米（国産）・押麦	ハンバーグ ちくわ 牛乳・いりこ	かぼちゃ・きゅうり・レーズン ブロッコリー・わかめ	トマトケチャップ 塩 酢・塩 醤油・本みりん 麦茶



ご入園・ご進級おめでとうございます
今年度も子どもたちの笑顔を楽しみにしています！
給食作りをしていきますので、よろしくお願ひいたします。

