



2022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460Kcal 脂質14.3g	タンパク質16.2g カルシウム192mg
-------	-------------------------	--------------------------

<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。

★の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ウィンナーは糖・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	日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カヤ体温となるもの 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					黄◇ カヤ体温となるもの 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	
4	火	肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとわかめの酢の物 麦入りごはん ミニゼリー ジュース・いりこ・お茶	肉じゃがコロッケ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 ーロゼリー	凍り豆腐 	人参・グリーンピース ブロッコリー・わかめ りんごジュース	だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	19	水	サバの漬け焼 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん 豚汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	油・砂糖 米(国産)・押麦 豚肉 牛乳・いりこ	さば 豚肉・油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・小松菜・人参・塩昆布 大根・玉ねぎ りんご	醤油・本みりん だし 麦茶	給血 椀	
5	水	サバの煮付け 蒸シューマイ 白菜と小松菜のおか和え 切干大根の炒め物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦	さば 肉しゅうまい かつお節 牛乳・いりこ	白菜・小松菜 切干大根・さやいんげん 	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒 麦茶	20	木	チキンチャップ マカロニのソテー さつま芋のレモン煮 わかめと人参の酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖 マカロニ・油 さつま芋・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 	玉ねぎ レモン果汁 人参・わかめ	塩・トマトケチャップ・ ウスターソース・ チキンコンソメ チキンコンソメ・塩 酢・醤油 麦茶	給血 椀	
6	木	いなり寿司 牛肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し コンニャクの甘辛炒め フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・砂糖・白ごま 砂糖 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖	味付けいなり揚げ 牛肉 牛乳・いりこ	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・人参 ピーマン バナナ	酢・塩 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん 麦茶	21	金	高野豆腐のそぼろ丼 春巻 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油	凍り豆腐・豚ひき肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 しょうが・グリーンピース 春巻 わかめ・緑豆もやし オレンジ	醤油・料理酒・だし だし 麦茶	丼 小皿 椀	
7	金	肉団子の照り煮 白菜のゆかり和え ちくわの照焼 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦	チキンボール ちくわ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・小松菜 オレンジ 	だし・醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん 麦茶	24	月	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ ロールパン 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 春雨・油 ロールパン	ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト きゅうり・人参 かぼちゃ・ブロッコリー	トマトケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ	給血 椀	
12	水	カレーライス 切干大根サラダ りんごかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	牛肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 切干大根・ブロッコリー・キャベツ 寒天・りんごジュース	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース 醤油・酢・本みりん 麦茶	26	水	麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	米(国産)・押麦 じゃが芋 	牛乳・いりこ	玉ねぎ・ドライパセリ 大根・人参・コーン ほうれん草	チキンコンソメ 麦茶	給血 小皿	
13	木	ハムカツ 白菜とほうれん草のレモン和え いんげん豆のごま和え ポテトのマヨネーズ焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 白ごま じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ハムカツ ちくわ 牛乳・いりこ	白菜・ほうれん草・レモン果汁 さやいんげん・緑豆もやし	酢・醤油 醤油・本みりん・だし 塩 麦茶	27	木	マーメレードチキン 白菜のごま和え がんもの煮物 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・マーメレード 白ごま 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 がんもどき 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・人参 りんご 	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 麦茶	給血 椀	
14	金	のっぺいうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 小麦粉・油	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	大根・人参・干しいたけ・小松菜 あおさのり バナナ	だし・白だし・塩 麦茶	28	金	洋風そぼろ寿司 ちくわとキャベツの和え物 かき玉汁 レモンケーキ 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・油 でん粉 ●レモンケーキ(→ミニゼリー)	豚ひき肉 ●ロースハム(→なし) ちくわ ●卵(→なし) 牛乳・いりこ	干しいたけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶	給血 椀	
17	月	チキンパン粉焼 ツナサラダ 麦入りごはん スープ ピーチゼリー 牛乳・いりこ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 ももゼリー	チキンのパン粉焼(バジル) ツナフレーク 牛乳・いりこ	キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	トマトケチャップ チキンコンソメ チキンコンソメ 麦茶	31	月	牛肉コロッケ マカロニサラダ ロールパン コーンスープ 牛乳・いりこ	牛肉コロッケ・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	豆乳 牛乳・いりこ	人参・キャベツ クリームコーン・コーン・玉ねぎ	塩 チキンコンソメ	給血 椀	

