



2023年 3月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）

<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。

当月の食材の量は 3/1(水)切干大根サラダに入っているブロックです。



平均栄養価	エネルギー475Kcal 脂質15.6g	タンパク質17.8g カルシウム184mg
-------	-------------------------	--------------------------

*の日は楽しみメニュー

*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
			賞心 力や体遣になるもの 穀類・油類・砂糖類・いも類	赤心 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑心 からだの骨子を整えるもの 野菜類・海藻・くだもの類	その他	
1	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 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 切干大根・コーン・ブロックリー 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	細皿 小皿
2	木	牛肉と根菜の煮物 揚さつま芋 きゅうりとキャベツの酢の物 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・油 砂糖 米(国産)・押麦	牛肉 牛乳・いりこ	大根・人参・玉ねぎ きゅうり・キャベツ りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・醤油 麦茶	
3	金	醤油ラーメン ちくわの磯辺揚げとチキンナゲット ひなあられ 牛乳・いりこ	ラーメン・油 小麦粉・油 ひなあられ	豚肉 ちくわ・●チキンナゲット 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・わかめ あおさのり	塩・丸鶏がらスープ・減塩醤油ラーメンスープ 塩 麦茶	丼 小皿
6	月	トンカツ マカロニサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・かみかみこんぶ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	トンカツ 牛乳・いりこ	人参・コーン・ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ かみかみこんぶ	中濃ソース 塩 だし 麦茶	細皿 椀
8	水	鶏肉の唐揚げ ポテトフライ&ウィンナー 照焼ミートボール ケチャップライス スープ パフェ いりこ	でん粉・油 ポテトフライ・油 油・砂糖・でん粉 米(国産)・油 ●シートボンジ (一晩なしシート)・ ホイップクリーム・マシュマロ	鶏肉 タコウィンナー チキンボール 牛乳・いりこ	しょうが コーン・玉ねぎ 緑豆もやし・わかめ パイン(缶詰)・みかん(缶詰)	醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ チキンコンソメ 麦茶	細皿 椀 カップ
9	木	白身魚の蒲焼 おかかサラダ さつま芋の甘煮 ビーフソテー 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 玉ねぎドレッシング さつま芋・砂糖 ビーフ・油 米(国産)・押麦	黄金がれい かつお節 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・コーン・さやいんげん しめじ・ピーマン	料理酒・醤油 丸鶏がらスープ 麦茶	
10	金	豚と野菜の中華炒め 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	調合ごま油 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 がんもどき 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・玉ねぎ 緑豆もやし・小松菜 りんご	醤油・本みりん・丸鶏がらスープ だし・醤油・本みりん ゆかり 麦茶	
13	月	鶏肉の和風△ニエル ちくわとキャベツのソテー じゃこ大豆 白菜のごま和え 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	砂糖・小麦粉・油 油 油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ いりこ・大豆 牛乳・いりこ	キャベツ・ピーマン 白菜・人参	醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 麦茶	
14	火	いなり寿司 サバの甘辛焼 小松菜のお浸し 肉団子の照り煮 ミニゼリー お茶・牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・白ごま 砂糖・油 砂糖・でん粉 一口ゼリー	味付けいなり揚げ さば チキンボール 牛乳・いりこ	小松菜・人参 しょうが	酢・塩 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 麦茶	
16	木	油淋鶏(コーリンチー) ポテトサラダ ツナピラフ ブロックリーの洋風煮 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油	鶏肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	青ねぎ きゅうり・人参 玉ねぎ・ドライパセリ ブロックリー バナナ	料理酒・醤油・酢 塩 コンソメ・塩・コンソメ 塩・チキンコンソメ 麦茶	

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			賞心 力や体遣になるもの 穀類・油類・砂糖類・いも類	赤心 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑心 からだの骨子を整えるもの 野菜類・海藻・くだもの類	その他	
17	金	アジの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の和え物 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) お茶・牛乳・いりこ	砂糖 小麦粉・油 米(国産)・押麦	あじ・合わせみそ ちくわ 牛乳・いりこ	しょうが あおさのり ほうれん草・人参 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	細皿 小皿
20	月	ハンバーグ ツナサラダ 大根の中華風煮 麦入りごはん フルーツ(りんご) お茶・牛乳・いりこ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ハンバーグ ツナフレーク キャベツ・玉ねぎ 大根・人参 りんご	ハンバーグ ツナフレーク キャベツ・玉ねぎ 大根・人参 りんご	トマトケチャップ 塩 醤油・鶏がらスープ 麦茶	
22	水	五目チャーハン しらすと白菜の中華和え スパゲティ-ソテー チキンナゲット フルーツ(オレンジ) お茶・牛乳・いりこ	米(国産)・油 調合ごま油 スパゲティ-油 油	豚肉 しらす ●チキンナゲット (→ハムカツ) 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン 白菜・小松菜 オレンジ	減塩醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・本みりん・鶏がらスープ 塩・チキンコンソメ 麦茶	
23	木	サバの漬け焼き ウィンナーと野菜のソテー ワカメと人参の酢の物 じゃが芋の旨煮 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	砂糖 油 砂糖 じゃが芋 米(国産)・押麦	さば ウィンナー 牛乳・いりこ	しょうが チンゲン菜・緑豆もやし 人参・わかめ	醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 麦茶	
24	金	トンカツ 春雨サラダ 白菜と胡瓜の酢の物 かぼちゃの甘煮 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	油 春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	トンカツ 春雨 白菜 かぼちゃ 牛乳・いりこ	コーン・人参・ドライパセリ 白菜・きゅうり かぼちゃ	中濃ソース 塩 酢・醤油 麦茶	
27	月	アジの照焼 野菜のソテー 切干大根の煮物 麦入りごはん フルーツ(りんご) お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	あじ 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが ブロックリー・キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参 りんご	醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・本みりん 麦茶	
28	火	チキンチャップ ブロックリーの中華浸し ほうれん草とまよしのおかか和え マロニーの甘酢和え 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 マロニー・調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 かつお節 牛乳・いりこ	ブロックリー ほうれん草・緑豆もやし 人参・コーン	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ 醤油・鶏がらスープ 醤油・だし 酢・醤油 麦茶	
29	水	白身魚フライ キンピラごぼう 胡瓜とわかめの酢の物 麦入りごはん ミニゼリー お茶・牛乳・いりこ	油 油・砂糖・白ごま 砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	白身魚フライ 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・さやいんげん きゅうり・わかめ	醤油・本みりん・料理酒・だし 酢・醤油 麦茶	
30	木	豚肉のおかか炒め 中華サラダ ブロックリーの塩昆布和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	豚肉・かつお節 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・コーン ブロックリー・人参・塩昆布 バナナ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん 麦茶	



本年度の給食はいかがでしたか？
給食室では、皆さんが笑顔で元気に過ごせるよう
これからも心を込めて、おいしい給食を作っていきます。

