

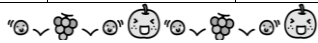
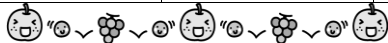


2023年 9月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）

今月の旬の食材は、9/11(月)
パンフキンサラダです。

<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おりません。

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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
1	金	サバの旨煮 さつま芋の甘煮 ウインナーマカロニのソテー ミックスサラダ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・砂糖 マカロニ・油 米(国産)・押麦	さば ウインナー 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・白菜・人参	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 青じそドレッシング 麦茶	
4	月	チキンボールトマトソース マカロニサラダ ロールパン 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ (卵不使用) ロールパン でん粉	チキンボール 豆乳 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト 人参・さやいんげん コーン	トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	給血 椀
6	水	ボークカレー コーンサラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖	豚肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・にんにく・ しょうが コーン・きゅうり・キャベツ 寒天・オレンジジュース	トマトケチャップ・ ウスターソース・ カレーフレーク 青じそドレッシング 麦茶	給血 小皿
7	木	豚じゃが しらすと大根の酢の物 平天とほうれん草のソテー 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	豚肉 しらす さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・グリーンアスパラガス ほうれん草 バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
8	金	厚揚げと野菜の中華炒め 蒸シューマイ 麦入りごはん 中華スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	豚肉・生揚げ・みそ 肉しゅうまい 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・黄パプリカ・ ピーマン・しょうが・にんにく 小松菜・キャベツ	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 丸鶏がらスープ 麦茶	給血 椀
11	月	白身魚フライ パンフキンサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・かみかみこんぶ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン じゃが芋	白身魚フライ 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ かみかみこんぶ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	給血 椀
13	水	ヤンニョム風チキン 大根と小松菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・ 調合こま油 米(国産)・押麦	鶏肉 豆腐・合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく 大根・小松菜・人参 わかめ オレンジ	塩・料理酒・本みりん・ トマトケチャップ・ 醤油・酢 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給血 椀
14	木	サバの塩こうじ焼 キャベツの和え物 ひじき煮 ブロッコリーの中華浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 米(国産)・押麦	さば 油揚げ 牛乳・いりこ	人参・キャベツ ひじき・グリーンピース ブロッコリー	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 醤油・丸鶏がらスープ 麦茶	



平均栄養価	エネルギー444Kcal 脂質14.4g	タンパク質16.5g カルシウム195mg
-------	-------------------------	--------------------------

★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◇ 力や体温となるもの 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	
15 金	醤油ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ラーメン・油 小麦粉・油 	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ 緑豆もやし・ほうれん草 あおさのり バナナ	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
★ 20 水	鶏肉の照焼 中華風サラダ 麦入りごはん 味噌汁 ベアクリームワッフル 牛乳・いりこ	油・砂糖 米(国産)・押麦 ●ベアクリームワッフル (→ミニゼリー)	鶏肉 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	さやいんげん・大根・人参 小松菜	醤油・本みりん 中華ドレッシング だし 麦茶	給血 椀 
21 木	赤魚の甘辛焼 さつま芋の甘煮 胡瓜と人参の酢の物 ほうれん草のソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖 油 米(国産)・押麦	赤魚  牛乳・いりこ	しょうが きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ	醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
22 金	スパゲティナポリタン ちくわ入りサラダ チキンナゲット スープ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 油 ぶどうゼリー	ウインナー ちくわ ●チキンナゲット(→ハムカツ) 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・ コーン・トマトピューレ キャベツ・ブロッコリー 人参・緑豆もやし	塩・トマトケチャップ・ チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 椀 
25 月	ハンバーグデミグラスソース しらすのさっぱりサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 玉ねぎドレッシング 米(国産)・押麦 さつま芋	ハンバーグ しらす 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマトピューレ 大根・人参・さやいんげん わかめ・ほうれん草・白菜	赤ワイン(料理用)・ 本みりん・ ハヤシフレーク・ トマトケチャップ チキンコンソメ 麦茶	給血 椀
27 水	マグロカツ 春雨サラダ 麦入りごはん スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油 春雨・油・ マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	まぐろカツ  牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 コーン・緑豆もやし オレンジ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 椀
29 金	アジの漬け焼 アスパラとキャベツの 和え物 がんもの煮物 麦入りごはん ミニゼリー お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	あじ がんもどき 牛乳・いりこ	グリーンアスパラガス・ キャベツ 人参	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 麦茶	
30 土	鶏肉の生姜焼 ツナと野菜のソテー 彩りサラダ かぼちゃの旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	鶏肉 ツナフレーク  牛乳・いりこ	しょうが ピーマン・玉ねぎ 大根・人参・コーン・ きゅうり かぼちゃ	醤油・本みりん チキンコンソメ 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 麦茶	