



2023年 10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
10/18(水)サンマの蒲焼風です。

＜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				その他	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			
2	月	牛肉コロッケ マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	牛肉コロッケ・油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	 牛乳・いりこ	キャベツ・ブロッコリー 大根・ほうれん草	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	給皿 椀	
4	水	焼チキン南蛮 昆布イリチー 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・ マヨネースタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麴 	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 細切昆布・切干大根・ 干しいだけ・人参・ さやいんげん 小松菜 オレンジ	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	給皿 椀	
5	木	豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの旨煮 平天とキャベツのゆかり和え 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース かぼちゃ キャベツ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし ゆかり 麦茶	給皿 椀	
6	金	きつねうどん ちくわのカレー揚げ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	うどん 小麦粉・油 	味付けいなり揚げ ちくわ 牛乳・いりこ	わかめ・大根・人参 バナナ	だし・白だし カレーパウダー・チキンコンソメ 麦茶	丼 小皿	
11	水	チキンパン粉焼 ブロッコリーサラダ 麦入りごはん スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油・砂糖 米(国産)・押麦	チキンのパン粉焼 さつま揚げ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・わかめ オレンジ	トマトケチャップ おろし醤油ドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀	
12	木	チキンボールカレー風味 和風サラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油・でん粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	チキンボール  牛乳・いりこ	玉ねぎ 大根・さやいんげん・人参 キャベツ・ほうれん草	だし・トマトケチャップ・ 醤油・本みりん・塩・ カレーフレーク 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀	
13	金	豚肉のおかか炒め ブロッコリーサラダ 粉ふき芋 麦入りごはん ミニゼリー お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産)・押麦 ーロゼリー	豚肉・かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・コーン ドライパセリ	醤油・本みりん・料理酒 醤油 塩 麦茶	給皿 椀	
16	月	白身魚フライ がんもの煮物 オクラともやしのサラダ 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） お茶・牛乳・いりこ	油 砂糖  米(国産)・押麦	白身魚フライ がんもどき 牛乳・いりこ	オクラ・白菜・人参 オレンジ	だし・醤油・本みりん おろし醤油ドレッシング 麦茶	給皿 椀	

平均栄養価

エネルギー446Kcal
脂質15.3g

タンパク質15.7g
カルシウム186mg

★の日はお楽しみメニュー

＊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
		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	
 18 水	サンマの蒲焼風 もやしとワカメの酢の物 あずきおこわ 花麴の味噌汁 フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)・もち米 花麴	さんま開き 小豆 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 緑豆もやし・人参・わかめ 白菜 りんご	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶 	給皿 椀
19 木	ヤンニョム風チキン ゆでキャベツ 春雨サラダ 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） お茶・牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・ 調合ごま油・白ごま 春雨・油 米(国産)・押麦	鶏肉  牛乳・いりこ	にんにく キャベツ・人参 コーン・小松菜 オレンジ	塩・料理酒・本みりん・ トマトケチャップ・醤油・酢 コンソメ・塩 青じそドレッシング 麦茶	
20 金	ボークコロッケ おかかサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 玉ねぎドレッシング ロールパン	かつお節 ウインナー 牛乳・いりこ	大根・コーン・さやいんげん 白菜・玉ねぎ	コロッケ・中濃ソース チキンコンソメ	給皿 椀
23 月	ハンバーグバーベキュー風味 ポテトサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ハンバーグ  牛乳・いりこ	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
24 火	チキンカツ しらすのさっぱりサラダ ロールパン 具だくさん中華スープ 牛乳・いりこ	油 玉ねぎドレッシング ロールパン	やわらかチキンカツ しらす 牛乳・いりこ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ・緑豆もやし・コーン	中濃ソース  丸鶏がらスープ	給皿 椀
25 水	五目チャーハン 春巻 ちくわとわかめのサラダ 中華スープ 牛乳・かみかみこんぶ	米(国産)・油 油 油・砂糖	豚ひき肉・●卵そぼろ(→なし) ちくわ  牛乳	玉ねぎ・人参・さやいんげん 春巻 わかめ・大根 白菜・小松菜 かみかみこんぶ	減塩醤油ラーメンスープ・ 丸鶏がらスープ・塩 酢・醤油 丸鶏がらスープ 麦茶	給皿 椀
26 木	鶏肉ときこの甘酢炒め サイコロ高野の洋風煮 もやしとわかめの和え物 コーンポテト 麦入りごはん お茶・牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋  米(国産)・押麦	鶏肉 凍り豆腐 牛乳・いりこ	エリンギ・しめじ・ 玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース 緑豆もやし・わかめ コーン・ドライパセリ	料理酒・塩・酢・醤油・ トマトケチャップ・ 丸鶏がらスープ チキンコンソメ・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・塩 麦茶	
 31 火	メンチカツ おさつサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 パンブキンプリン 牛乳・いりこ	油 さつま芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	●メンチカツ(→鶏肉の唐揚げ) 油揚げ・合わせみそ かぼちゃプリン 牛乳・いりこ	人参・ドライパセリ 玉ねぎ・大根・わかめ	中濃ソース 塩 だし 麦茶 	給皿 椀