

2023年 11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464Kcal たんぱく質16.2g
 脂質16.5g カルシウム194mg



<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。

今月の旬の食材は、11/9(木) ミートボールとさつま芋のシチューです。

★の日はお楽しみメニュー

☞の日はクッキングメニューです。

*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。

日曜日	献立名	材 料				備考
		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	
2 木	マグロカツ ブロッコリーと大根の甘酢和え 高野豆腐の洋風煮 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 米(国産)・押麦 ーロゼリー	まぐろカツ 凍り豆腐 牛乳・いりこ	ブロッコリー・大根 人参・さやいんげん	中濃ソース 酢・醤油 チキンコンソメ・醤油・本みりん 麦茶	
6 月	鶏肉の照焼 コールスローサラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・かみかみこんぶ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 合わせみそ 牛乳	しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 大根・わかめ かみかみこんぶ	醤油・本みりん 塩・酢 だし 麦茶	精肉 挽
7 火	白身魚フライ 切干大根サラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 砂糖・調合ごま油 ロールパン	白身魚フライ	切干大根・人参・ さやいんげん・白菜 玉ねぎ・コーン・小松菜	中濃ソース 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ	精肉 挽
8 水	麻婆丼 ナムル わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	豆腐・豚ひき肉・みそ 牛乳・いりこ	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・グリーンピース 緑豆もやし・人参・ さやいんげん・にんにく わかめ・白菜 オレンジ	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 醤油・塩 丸鶏がらスープ 麦茶	其 小皿 挽
9 木	クルルのおさつ コンクリームシチュー ハムカツ グリーンサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	さつま芋・油・マカロニ 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳 ハムカツ 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・ グリーンピース・クリームコーン ブロッコリー・ さやいんげん・キャベツ	クリームシチューミックス 青じそドレッシング	其 精肉
10 金	牛肉のごま風味炒め ポテトフライ 高野豆腐の含め煮 大根と人参の甘酢和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	牛肉 凍り豆腐 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・ グリーンアスパラガス グリーンピース 大根・人参	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	精肉
13 月	サバの漬け焼 白菜の和え物 ウィンナーと野菜のソテー 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 油 米(国産)・押麦	さば ウィンナー 牛乳・いりこ	白菜・人参 さやいんげん・玉ねぎ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶	精肉 挽
15 水	マーメレードチキン 白菜とほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 ヘアクリームワッフル 牛乳・いりこ	小麦粉・油・マーメレード 白ごま 米(国産)・押麦 ●ヘアクリームワッフル (→ミニゼリー)	鶏肉 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	精肉 挽

日曜日	献立名	材 料				備考
		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	
16 木	豚じゃが 蒸シューマイ 小松菜と白菜のお浸し ビーフソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)・押麦	豚肉 肉しゅうまい 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜 しめじ・ピーマン	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 丸鶏がらスープ 麦茶	
17 金	ホットドッグ ポテトフライ 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	ドックパン・油 ポテトフライ・油	ポークウィンナー 牛乳・いりこ	キャベツ あおさのり 人参・玉ねぎ・小松菜・コーン	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	精肉 挽
20 月	コーンコロッケ ツナとブロッコリーのサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	コーンコロッケ・油 玉ねぎドレッシング 米(国産)・押麦	ツナフレーク 牛乳・いりこ	人参・ブロッコリー・大根 玉ねぎ・キャベツ・わかめ・コーン	チキンコンソメ	精肉 挽
22 水	カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 牛乳・いりこ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク・ トマトケチャップ・ ウスターソース 塩 麦茶	精肉 小皿
24 金	豚骨ラーメン いんげんともやしの中華和え フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油 調合ごま油	豚肉 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・ 人参・ほうれん草 さやいんげん・ 緑豆もやし・赤パプリカ バナナ	醤油・丸鶏がらスープ・ 塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・丸鶏がらスープ 麦茶	其 小皿
27 月	ミートボールと さつま芋のシチュー おなかサラダ コーンピラフ アップルゼリー 牛乳・いりこ	さつま芋・油 砂糖 米(国産)・油 りんごゼリー	チキンボール・牛乳 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・人参・大根 コーン・人参・玉ねぎ	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ・塩 麦茶	其 精肉
29 水	サバの塩焼 白菜とブロッコリーの梅風味和え 麦入りごはん 豚汁 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 さつま芋	さば 豚肉・合わせみそ 牛乳・いりこ	白菜・ブロッコリー・練り梅 玉ねぎ・人参・ほうれん草	塩 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	精肉 挽
30 木	ボークコロッケ 大根とわかめの酢の物 がんもの煮物 いんげんのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	がんもどき 牛乳・いりこ	大根・わかめ さやいんげん・人参	コロッケ 酢・醤油 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	

