



2023年 12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）> ※お茶の入った食材は使用していません。

今日の毎の食材は12/6(水)サバの旨煮です。

日付	曜日	献立名	材 料				アレルギー
			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◇ からだの骨子各整えるもの 野菜類・海藻類・くだもの類	その他	
1	金	カレーうどん 揚げおさつ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 さつま芋・油	豚肉・油揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	だし・白だし・カレーフレーク 塩 麦茶	其 小中
5	火	コー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	じゃが芋・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	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 卵中
6	水	サバの旨煮 もやしとインゲンのおかか和え 麦入りごはん すまし汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・かみかみこんぶ	砂糖 米(国産)・押麦	さば かつお節 油揚げ 牛乳	しょうが 緑豆もやし・人参・さやいんげん 小松菜 オレンジ かみかみこんぶ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶	卵中 其
7	木	豚肉のごま炒め 高野豆腐の含め煮 かぼちゃの甘煮 キャベツとわかめの さっぱり和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま 砂糖 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース かぼちゃ キャベツ・わかめ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	卵中 其
★	8 金	フライドチキン ブロッコリーサラダ コーンピラフ スープ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	砂糖・ マヨネーズタイプ(卵不使用)・ でん粉・油 米(国産)・油 ●ロールケーキ(いちご) (アレルギー フリークレープ)	鶏肉	にんにく・しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ 大根・わかめ	塩・丸鶏がらスープ 青じそドレッシング チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ 麦茶	卵中 其
11	月	ハンバーグバーベキュー風味 マカロニサラダ 麦入りごはん 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) 米(国産)・押麦	ハンバーグ	コーン・人参 玉ねぎ・小松菜	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	卵中 其
12	火	カレーライス さっぱりサラダ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 ぶどうゼリー	豚肉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 わかめ・さやいんげん・キャベツ	カレーフレーク・ トマトケチャップ・ ウスターソース 青じそドレッシング 麦茶	卵中 小中
13	水	赤飯 牛肉の野菜巻 黒豆 お雑煮風 ごまめ 牛乳・いりこ	もち米・米(国産)・黒ごま 白玉だんご・花魁 砂糖	赤飯の素 ●牛肉の野菜巻 (＝鶏肉の野菜巻) 黒豆 いりこ 牛乳・いりこ	白菜・人参・みつば	だし・醤油・塩 本みりん・醤油 麦茶	卵中 其
14	木	アジの味噌煮 じゃが芋青のり焼 インゲンのごま和え がんもの煮物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 じゃが芋 白ごま 砂糖 米(国産)・押麦	あじ・合わせみそ がんもどき 牛乳・いりこ	しょうが あおさのり さやいんげん・人参・えのきたけ	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 麦茶	卵中 其

平均栄養価

エネルギー465Kcal
脂質15.2g

タンパク質17.0g
カルシウム211mg



★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				アレルギー
			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◇ からだの骨子各整えるもの 野菜類・海藻類・くだもの類	その他	
18	月	マグロカツ ちくわのカレー風味ソテー 小松菜のナムル ひじき豆 牛乳・いりこ・お茶	油 油 白ごま・砂糖・調合ごま油 油・砂糖	まぐろカツ ちくわ 大豆	小松菜・人参・にんにく ひじき・グリーンピース	中濃ソース チキンコンソメ・ トマトケチャップ・ カレーフレーク 醤油・塩 だし・醤油・料理酒 麦茶	其 小中
19	火	チキントマト煮 マカロニのソテー キャベツサラダ 麦入りごはん メロンゼリー 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・オリーブ油 マカロニ・油 米(国産)・押麦 メロンゼリー	鶏肉	にんにく・トマトベース 玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・人参・コーン	塩・トマトケチャップ・料理酒 チキンコンソメ 青じそドレッシング 麦茶	卵中 其
20	水	サバの塩焼 切干大根の煮物 白菜の和え物 炊き込みごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 米(国産)	さば 鶏肉・油揚げ 牛乳・いりこ	切干大根・人参 白菜・ほうれん草 干しいたけ・さやいんげん りんご	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 料理酒・だし 麦茶	卵中 其
21	木	豚と野菜の中華炒め 春巻 もやしと小松菜のゆかり和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	調合ごま油 油 米(国産)・押麦	豚肉	ごぼう・人参・玉ねぎ 春巻 緑豆もやし・小松菜 バナナ	醤油・本みりん・ 丸鶏がらスープ ゆかり 麦茶	卵中 其
22	金	ハンバーグ 白菜としめじの和え物 ポテトのチーズ焼 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	油 じゃが芋・油 米(国産)・押麦	ハンバーグ ミックスチーズ	白菜・しめじ・人参 オレンジ	トマトケチャップ 青じそドレッシング 塩 麦茶	卵中 其
★	25 月	クリスマスピラフ 星のコロッケ 洋風煮 ブロッコリーサラダ クリスマスデザート 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・油 星のミートコロッケ・油 玉ねぎドレッシング ホイップクリーム	ウィンナー	コーン・ドライパセリ 大根・キャベツ ブロッコリー・人参	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ 麦茶	卵中 其
26	火	鶏肉の照焼 野菜のソテー 厚揚げの青のり焼 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 生揚げ 牛乳・いりこ	さやいんげん・人参・玉ねぎ あおさのり りんご	醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油・本みりん 麦茶	卵中 其
27	水	白身魚のムニエル フレンチサラダ 焼かぼちゃ 昆布煮豆 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・ 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	だら 大豆 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・ ドライパセリ かぼちゃ 人参・干しいたけ・細切昆布	塩・トマトケチャップ 塩・酢 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 麦茶	卵中 其
28	木	肉豆腐 ちくわの照り焼き もやしとワカメの青じそ和え 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	牛肉・豆腐 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ 緑豆もやし・人参・わかめ	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん 青じそドレッシング 麦茶	卵中 其

