

2024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おりません。

今月の旬の食材は 3/5/04マカロニサラダに入っているブロッコリーです。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			賞心 力や体調となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	賞心 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	賞心 からだの動きを促せるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
1	金	醤油ラーメン ちくわのカレー揚げ 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・わかめ バナナ	塩・丸鶏がらスープ・減塩醤油ラーメンスープ カレーパウダー・チキンコンソメ 麦茶	丼 小皿
5	火	トンカツ マカロニサラダ ロールパン 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン じゃが芋	トンカツ	人参・コーン・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
6	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 ●シートのスポンジ(→卵なしシート)・ ホイップクリーム・マッシュマロ	鶏肉 タコウィンナー チキンボール	しょうが コーン・玉ねぎ 緑豆もやし・小松菜 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	絵皿 椀 カップ
7	木	白身魚の蒲焼 おかかサラダ さつま芋の甘煮 ビーフンソテー 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 ビーフン・油 米(国産)・押麦	ホキ かつお節	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	
8	金	豚と野菜の中華炒め がんもの煮物 もやしと小松菜のゆかり和え 麦入りごはん フルーツ（りんご） お茶・牛乳・いりこ	調合ごま油 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 がんもどき	ごぼう・人参・玉ねぎ 緑豆もやし・小松菜	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	
11	月	鶏肉の和風ムニエル 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	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	
12	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	しょうが 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	
13	水	フライドチキン ポテトサラダ ツナピラフ ブロッコリーの洋風煮 フルーツ（バナナ） お茶・牛乳・いりこ	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 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	にんにく・しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー バナナ	塩・丸鶏がらスープ 塩 コンソメ・塩 塩・チキンコンソメ 麦茶	
15	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	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	

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
			賞心 力や体調となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	賞心 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	賞心 からだの動きを促せるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
18	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	トマトケチャップ 塩 醤油・鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿
19	火	五日チャーハン しらすと白菜の中華和え スパゲティソテー ハムカツ 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 ハムカツ	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	
21	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	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 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 麦茶	
22	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	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 酢・醤油 麦茶	
25	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	しょうが ブロッコリー・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	
26	火	チキンチャップ ブロッコリーの中華浸し ほうれん草ともやしのおかか和え 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	ブロッコリー 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	
27	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	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	
28	木	豚肉のおかか炒め 中華サラダ ブロッコリーの塩昆布和え 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	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・コーン ブロッコリー・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。