



2016年 5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448Kcal
脂質15.1g
タンパク質16.5g
カルシウム186mg

こどもはみんな
すばらしい

＜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いません。

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	
2月		キャベツカツ ポテトサラダカレー風味 チンゲン菜のごま和え 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・麦茶	油 じゃが芋・●マヨネーズ（→塩） 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦	●キャベツカツ 	人参 チンゲン菜・白菜 りんご	塩・カレー粉 醤油・みりん・出し 麦茶	
6金		牛肉コロッケ マロニーサラダ 麦入りごはん わかめスープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	コロッケ・油 マロニー・セミセパティリアン 滋賀県産こしひかり・押麦		ブロッコリー・人参・コーン わかめ・大根 オレンジ	鶏がらスープ 麦茶	絵皿 椀
9月		チーズハンバーグ フライドポテト ロールパン チキンスープ 牛乳・いりこ	油 フライドポテト・油 ロールパン 	ハンバーグ・チーズ 鶏肉 牛乳・いりこ	ドライパセリ 玉ねぎ・キャベツ・人参	ケチャップ 塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
11水		あんかけうどん インゲンと白菜のごま和え フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	うどん・片栗粉 白ごま	牛肉・ちくわ 牛乳・いりこ	人参・しめじ・青葱・だし昆布 インゲン・白菜 りんご	だし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・だし 麦茶	丼 小皿
12木		鶏の竜田揚げ 大根とほうれん草磯和え じゃが芋の味噌和え 人参の甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・麦茶	砂糖・片栗粉・油 じゃが芋・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 	おろし生姜 大根・ほうれん草・青のり 玉ねぎ 人参	醤油・酒 醤油・みりん・だし 醤油・みりん 麦茶	絵皿 椀
13金		サケの塩焼 ほうれん草と かまぼこのゆかり和え 筍ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	油 滋賀県産こしひかり 麩 	サケ ●かまぼこ（→なし） きざみ揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・大根・ゆかり 筍・人参 もやし・青葱 バナナ	塩 醤油・みりん・だし 醤油・みりん・酒・だし だし 麦茶	絵皿 椀
16月		ミートボールの トマトカレースープ煮 しらすとひじきのサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	じゃが芋・油・片栗粉 ●マヨネーズ（→フリードレッシング） ロールパン	チキンボール しらす干し・チーズ 	玉ねぎ・人参 グリーンピース・カットトマト 芽ひじき・胡瓜 コーン・えのき・ほうれん草	チキンコンソメ・カレー フレーク 塩 チキンコンソメ	絵皿 小皿 椀
18水		カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 ツイストマカロニ ●マヨネーズ（→フリードレッシング） 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク 塩 麦茶	絵皿 小皿 椀

★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◇ 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	
19木		鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・麦茶	砂糖・油 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉・かつお節 きざみ揚げ 牛乳・いりこ	しそねり梅 切干大根・人参・インゲン 胡瓜・わかめ りんご	塩・醤油・みりん だし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 	絵皿 椀
20金		オープンオムレツ 紫キャベツのサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油 砂糖・オリーブ油 滋賀県産こしひかり・押麦 さつま芋・麩	●卵（→豆腐） 豆乳・まぐろフレーク 合わせ麦みそ 	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・紫キャベツ キャベツ・コーン わかめ オレンジ	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 穀物酢・塩 だし 麦茶	絵皿 椀
23月		ミンチカツ キャベツの塩昆布ナムル ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 白ごま・調合ごま油 ロールパン	メンチカツ 牛乳・いりこ	胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布 小松菜・コーン・大根	チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
25水		サバの煮付け 大根とほうれん草の梅風味和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 そうめん	サバ 	おろし生姜 大根・ほうれん草・しそねり梅 玉ねぎ・しめじ バナナ	醤油・酒・だし 醤油・みりん だし 麦茶	絵皿 小皿 椀
26木		豚肉と野菜の五目炒め ツナサラダ ちくわの照焼 焼かぼちゃのグラッセ風 麦入りごはん 牛乳・いりこ・麦茶	油・砂糖 イタリアンドレッシング 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚肉 まぐろフレーク ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし キャベツ・ブロッコリー かぼちゃ 	醤油・みりん・酒 醤油・みりん 有塩マーガリン 麦茶	
★27金		鶏肉のねぎ揚げ チーズサラダ ツナピラフ スープ いちごマフィン 牛乳・いりこ	砂糖・小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・油 ●ミニマフィン（→ミニゼリー）	鶏肉 チーズ まぐろフレーク 豆腐 牛乳・いりこ	青葱 胡瓜・キャベツ 人参・玉ねぎ・グリーンピース もやし・わかめ	醤油・酒 穀物酢・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
30月		ソーセージと グリーンアスパラの スープバゲティ コーンコロッケ 切干大根サラダ 牛乳・いりこ	スバゲティ・オリーブ油・油・片栗粉 コーンコロッケ・油 砂糖・調合ごま油	ウインナー 	キャベツ・人参 グリーンアスパラガス 切干大根・胡瓜・コーン	チキンコンソメ 醤油・穀物酢・みりん 麦茶	丼 絵皿

