



2016年 6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

子どもはみんな
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おりません。

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・海藻類・くだもの類	その他	
1	水	マーマレードチキン ほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	おろし生姜 ほうれん草・もやし・人参 白菜・しめじ・玉ねぎ バナナ	塩・醤油・みりん 醤油・みりん・だし だし 麦茶	給皿 椀
2	木	豚肉と野菜のおかか炒め がんもの煮物 大根と胡瓜の酢の物 ごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・麦茶	油・砂糖 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり	豚肉・かつお節 一口がんも 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・胡瓜 りんご	醤油・みりん・酒 だし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 麦茶	給皿 椀
3	金	ボークカレー ツナと胡瓜のサラダ オレンジサワーかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 ●マヨネーズ（→フリードレッシング）	豚肉 まぐろフレーク カルピス 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 寒天・みかん（缶詰）	カレーフレーク 麦茶	給皿 小皿 椀
7	火	野菜コロッケ しらすと大根のサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	野菜コロッケ・油 ロールパン	しらす干し 牛乳・いりこ	大根・グリーンアスパラガス 小松菜・玉ねぎ・人参	青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
8	水	アジの蒲焼風 ひじきサラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	片栗粉・油・砂糖 ●卵・●マヨネーズ（→フリードレッシング） 滋賀県産こしひかり・押麦	アジ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	おろし生姜 芽ひじき・人参・キヌサヤ かぼちゃ・白菜・しめじ	酒・醤油・みりん だし・醤油・みりん だし 麦茶	給皿 椀
9	木	トルティーヤン （スペイン風オムレツ） マカロニサラダ ブロッコリースープ煮 パエリア風ごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・麦茶	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） 滋賀県産こしひかり	●卵（→豆腐）・豆乳 粉チーズ・●ハム（→鶏ミンチ） まぐろフレーク 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 コーン・小松菜 ブロッコリー バナナ	塩・チキンコンソメ・ケチャップ チキンコンソメ パエリアの素 麦茶	給皿 小皿 椀
10	金	ワンタン醤油ラーメン ナムル フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	ラーメン・油・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	ワンタン 牛乳・いりこ	玉ねぎ・キャベツ・しめじ・青葱 チンゲンサイ・もやし・人参 オレンジ	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・塩 麦茶	給皿 小皿 椀
15	水	五目チャーハン 肉団子の照り煮 白菜のさっぱり和え 汁ピーマン 牛乳・いりこ だい焼（カスタード）	滋賀県産こしひかり・油・ごま油 油・砂糖・片栗粉 砂糖 ピーマン	●卵（→コーン）・焼豚 チキンボール 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・青葱 おろし生姜 白菜・胡瓜・コーン わかめ	鶏がらスープ・塩 だし・醤油・みりん 穀物酢・醤油・みりん 鶏がらスープ 麦茶 ●だい焼（→ミニゼリー）	給皿 小皿 椀
16	木	キャベツメンチカツ ピーマンソテー 胡瓜とわかめの酢の物 さつま芋の甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・麦茶	油 ピーマン・油 砂糖 さつま芋・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	●キャベツメンチカツ（→鶏の甘酢） 焼豚 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・青葱 胡瓜・わかめ	鶏がらスープ 穀物酢・醤油 麦茶	

★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・海藻類・くだもの類	その他	
17	金	サケの味噌照焼 春雨ごぼうサラダ 麦入りごはん すまし汁 フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	砂糖・油 春雨・●マヨネーズ（→フリードレッシング） 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	サケ・白味噌 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・胡瓜・コーン ほうれん草・えのき りんご	みりん・酒 だし・塩 だし・醤油・塩 麦茶	給皿 椀
20	月	和風スパゲティ チキンカツ ポテトサラダ 牛乳・いりこ	スパゲティ・オリーブ油・片栗粉 油 じゃが芋 ●マヨネーズ（→フリードレッシング）	牛肉 ●チキンカツ（→照焼チキン） 牛乳・いりこ	白菜・ブロッコリー・しめじ・青葱 胡瓜・コーン・人参	塩・だし・醤油 塩・カレー粉 麦茶	丼 給皿
22	水	とん平焼 切干大根のハリハリ和え 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	油・●マヨネーズ（→なし）・油 調合ごま油・白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 麩	●卵（→豆腐）・豚肉 ●ハム（→なし） 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・青のり 切干大根・胡瓜・人参 もやし・青ねぎ	だし・とんかつソース 醤油・穀物酢・みりん だし 麦茶	給皿 椀
23	木	アジの旨煮 かぼちゃの天ぷら ひじき煮 わかめごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・麦茶	砂糖 小麦粉・油 砂糖 滋賀県産こしひかり	アジ 牛乳・いりこ	おろし生姜 かぼちゃ 芽ひじき・人参・キヌサヤ わかめごはんの素 バナナ	ウスターソース・醤油・酒 塩 だし・醤油・みりん 麦茶	給皿 小皿 椀
24	金	ビビンバ丼 白菜とちくわのおかか和え たまごスープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・砂糖・ごま油 ●卵	牛肉・合わせ麦みそ ちくわ・かつお節 ●卵（→コーン） 牛乳・いりこ	小松菜・大根・人参・もやし 白菜 わかめ オレンジ	鶏がらスープ・穀物酢・醤油 醤油・みりん・だし 鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀
27	月	かぼちゃサンドフライ コーンサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖・オリーブ油 ロールパン	牛乳・いりこ	コーン・胡瓜・人参・レモン果汁 大根・キャベツ・わかめ	かぼちゃサンドフライ 穀物酢・塩・醤油 チキンコンソメ 麦茶	給皿 椀
29	水	家畜豆腐 （ジャージャー豆腐） 小松菜とキャベツの中華和え ごはん ワカメスープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	油・砂糖・片栗粉 調合ごま油 滋賀県産こしひかり	豚肉・厚揚げ テンメンジャン・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・干しいたけ ピーマン・おろし生姜 小松菜・キャベツ わかめ・大根・青葱 バナナ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ 麦茶	給皿 小皿 椀
30	木	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のゆかり和え 野菜としめじのソテー 麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ・麦茶	小麦粉・片栗粉・油 油 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 牛乳・いりこ	おろし生姜 ほうれん草・もやし・人参・ゆかり しめじ・玉ねぎ・コーン りんご	醤油・酒 醤油・みりん・だし チキンコンソメ 麦茶	

