



2016年 7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。

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	
1	金	セタちらし	滋賀県産こしひかり・砂糖	●カニ風味かまぼこ・●鶏系卵 (カニ風味かまぼこ・鶏系卵無し →コーン)	人参・オクラ	穀物酢・塩・出し・醤油・みりん	給皿
		サバの塩焼	油	サバ		塩	焼 小皿
4	月	キャベツのおかか和え	砂糖	かつお節	キャベツ・ほうれん草 青葱	醤油・出し 出し・醤油・塩	
		天の川にゆうめん	そうめん・しそそうめん・抹茶そうめん		寒天・パイナップル (缶詰)		
6	水	七タキキラ寒天	砂糖	牛乳・いりこ			
		牛乳・いりこ					
7	木	ハンバーグ野菜トマトソース	油	ハンバーグ	茄子・ピーマン・カットトマト	ケチャップ	給皿
		マカロニサラダ	ツイストマカロニ・ ●マヨネーズ(フリードレッシング)		胡瓜・人参・玉ねぎ	塩	焼 小皿
8	金	ロールパン	ロールパン				
		具だくさんスープ	牛乳・いりこ		大根・しめじ・コーン・わかめ	チキンコンソメ	
9	土	鶏肉の唐揚げ	小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	おろし生姜	醤油・酒	給皿
		春雨サラダ	春雨・調合ごま油・砂糖		ブロッコリー・人参・コーン	醤油・穀物酢・みりん	焼 小皿
10	日	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦	豆腐・合わせ麦みそ	わかめ・青葱	だし ●フィナンシェ(→ミニゼリー)	
		味噌汁		牛乳・いりこ			
11	月	ミニフィナンシェ	牛乳・いりこ				
		牛乳・いりこ					
12	火	酢豚	小麦粉・油・砂糖・片栗粉	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・人参	醤油・穀物酢・鶏がらスープ	
		インゲンともやしのごま和え	白ごま		インゲン・もやし	醤油・みりん・だし	
13	水	かぼちゃのチーズ焼	油	チーズ	かぼちゃ	塩	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		オレンジ		
14	木	フルーツ (オレンジ)	牛乳・いりこ・お茶				
		牛乳・いりこ					
15	金	牛肉の甘辛煮	油・砂糖	牛肉	玉ねぎ・人参・大根	だし・醤油・みりん・酒	
		ほうれん草とキャベツのおかか和え		かつお節	ほうれん草・キャベツ	醤油・みりん・だし	
16	土	中華ポテト	さつま芋・油・砂糖				
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		バナナ		
17	日	フルーツ (バナナ)	牛乳・いりこ・お茶				
		牛乳・いりこ					
18	月	大豆と豚肉のおこわ	滋賀県産こしひかり・もち米	水煮大豆・豚肉・きざみ揚げ	しめじ・人参	醤油・みりん・酒・だし	
		春巻	油	●ハム	ミニ春巻	穀物酢・醤油	
19	火	拌三絲 (パンスイ)	春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま		胡瓜		
		ゆでとうもろこし			スイートコーン		
20	水	フルーツ (りんご)	牛乳・いりこ・お茶		りんご		
		牛乳・いりこ					
21	木	千草焼	砂糖・油	●卵・鶏ミンチ	人参・干しいたけ・青葱	醤油・みりん・だし	
		小松菜のゆかり和え			小松菜・大根・ゆかり	醤油・みりん・だし	
22	金	野菜のソテー	油	ちくわ	もやし・コーン・ピーマン	チキンコンソメ	
		ちくわの天ぷら	小麦粉・油			塩	
23	土	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ			
		牛乳・いりこ					
24	日	鶏肉の照焼	油・砂糖	鶏肉	おろし生姜	醤油・みりん	
		ブロッコリーとわかめのサラダ	砂糖・オリーブ油		ブロッコリー・わかめ	穀物酢・塩	
25	月	さつま芋のあめがらめ	さつま芋・油・白ごま・砂糖	水煮大豆	コーン・人参	チキンコンソメ	
		コーンと人参のスープ煮		牛乳・いりこ			
26	火	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦				
		牛乳・いりこ					
27	水	アジの煮付け	砂糖	アジ	おろし生姜	醤油・酒・だし	
		がんもの煮物	砂糖	ー口がんも	人参・大根	だし・醤油・みりん	
28	木	アジの煮付け	砂糖		デンゲンサイ・白菜・人参・塩昆布		
		がんもの煮物			バナナ		
29	金	フルーツ (バナナ)	牛乳・いりこ・お茶				
		牛乳・いりこ					

平均栄養価

エネルギー492Kcal
脂質16.01g

タンパク質17.7g
カルシウム192mg



★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
			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	火	照焼ハンバーグ	油・砂糖・片栗粉	ハンバーグ		醤油・みりん・酒	
		スパゲティサラダ	スパゲティ ●マヨネーズ(フリードレッシング)		コーン	塩	
20	水	ブロッコリースープ煮			ブロッコリー・人参	チキンコンソメ	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		オレンジ		
21	木	フルーツ (オレンジ)	牛乳・いりこ				
		牛乳・いりこ					
22	金	白身魚の梅しそ揚げ	小麦粉・片栗粉・油	ホキ	大葉・しそねり梅	ベーキングパウダー	
		マロニーの甘酢和え	マロニー・調合ごま油・砂糖		人参・胡瓜	穀物酢・醤油	
23	土	焼厚揚げ		厚揚げ・かつお節	ほうれん草・もやし	醤油	
		ほうれん草ともやしの和え物				醤油・みりん・だし	
24	日	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦				
		牛乳・いりこ					
25	月	タンドリーチキン	油	鶏肉・ヨーグルト	おろし生姜	塩・カレー粉・ケチャップ	
		切干大根の煮物	油・砂糖		切干大根・人参	だし・醤油・みりん	
26	火	かぼちゃのグラッセ風	砂糖・マーガリン		かぼちゃ		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		りんご		
27	水	フルーツ (りんご)	牛乳・いりこ				
		牛乳・いりこ					
28	木	夏の麻婆豆腐	油・砂糖・片栗粉	豆腐・合ミンチ・赤味噌	おろし生姜・玉ねぎ	醤油・酒・鶏がらスープ	
		ちくわの青のり焼	油・砂糖	ちくわ	青のり	醤油・みりん	
29	金	小松菜とえのきのきざみ酢和え	砂糖・白ごま		小松菜・えのき	穀物酢・醤油	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		バナナ		
30	土	フルーツ (バナナ)	牛乳・いりこ				
		牛乳・いりこ					
31	日	牛肉コロッケ	コロッケ・油	●ハム	玉ねぎ	チキンコンソメ・ケチャップ・塩	
		マカロニのケチャップソース	ツイストマカロニ・油		大根・ドライパセリ	チキンコンソメ	
1	月	大根スープ煮			オレンジ		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦				
2	火	フルーツ (オレンジ)	牛乳・いりこ				
		牛乳・いりこ					
3	水	サバの旨煮	砂糖		おろし生姜	ウスターソース・醤油・酒	
		ひじきサラダ	砂糖 ●マヨネーズ(フリードレッシング)		ひじき・人参・胡瓜・コーン	だし・醤油・みりん	
4	木	さつま芋の天ぷら	さつま芋・小麦粉・油			塩	
		白菜とわかめの酢の物	砂糖		白菜・わかめ	穀物酢・醤油	
5	金	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦				
		牛乳・いりこ					
6	土	厚揚げの肉味噌田楽	砂糖・片栗粉	厚揚げ・合ミンチ・赤味噌	人参・キャベツ	出し・酒	
		ツナと野菜のソテー	油	まぐろフレーク	かぼちゃ	チキンコンソメ	
7	日	焼かぼちゃ	油		大葉	塩	
		しらすとしそのごはん	滋賀県産こしひかり		りんご	醤油	
8	月	フルーツ (りんご)	牛乳・いりこ				
		牛乳・いりこ					
9	火	サケのムニエル	小麦粉・油	サケ	きざみ昆布・切干大根	チキンコンソメ	
		昆布イリチー	油・砂糖		人参・干しいたけ	醤油・みりん・だし	
10	水	粉ぶき芋	じゃが芋		青のり	塩	
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		バナナ		
11	木	フルーツ (バナナ)	牛乳・いりこ				
		牛乳・いりこ					
12	金	豚肉の二色ごま炒め	油・砂糖・白ごま・黒ごま	豚肉	玉ねぎ・インゲン・しめじ	醤油・みりん・酒	
		パンプキンサラダ	●マヨネーズ(→塩)		かぼちゃ・玉ねぎ	塩	
13	土	高野豆腐の含め煮	砂糖	高野豆腐	人参	出し・醤油・酒	
		大根と胡瓜の酢の物	砂糖		大根・胡瓜	穀物酢・醤油	
14	日	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦				
		牛乳・いりこ					

子どもはみんな
すばらしい