



2017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			
		食の 力や体質となるもの	食の 血や肉になるもの	食の からだの働きを助えるもの	その他
		穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	
★ 3月	ハンバーグ野菜トマトソース マカロニサラダ ロールパン スープ 桃ゼリー 牛乳・いりこ	油 ツイストマカロニ ●マヨネーズ(←青じそドレッシング) ロールパン ももゼリー	ハンバーグ  牛乳・いりこ	茄子・ピーマン・トマト 胡瓜・人参・コーン 大根・ワカメ	ケチャップ 塩 チキンコンソメ 麦茶
5水	七夕ちらし 星のミートコロッケ キャベツのおかか和え 天の川にゅうめん お星さまキラキラゼリー 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・砂糖・砂糖 星のミートコロッケ・油 砂糖 そうめん・しそそうめん お星さまキラキラゼリー	●鶏糸卵(←コーン) かつお節  牛乳・いりこ	人参・干しいたけ・オクラ キャベツ・ほうれん草 青葱	穀物酢・塩・醤油・みりん・だし 醤油・出し だし・醤油・塩 麦茶 
6木	厚揚げの肉味噌田楽 ツナと野菜のソテー 焼かぼちゃ しらすとしそのごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	砂糖・片栗粉 油 油 滋賀県産こしひかり	厚揚げ・合ミンチ 大豆ミンチ・合わせみそ まぐろフレーク しらす干し 牛乳・いりこ	人参・キャベツ かぼちゃ 大葉 バナナ	出し・酒 チキンコンソメ 塩 醤油 麦茶
11火	牛肉の甘辛煮 ほうれん草と キャベツのおかか和え 中華ボテ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつま芋・油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉 かつお節  牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・大根 ほうれん草・キャベツ オレンジ	出し・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・出し 麦茶 
12水	鶏肉の照焼 ブロッコリーとわかめのサラダ さつま芋のあめがらめ コーンと人参のスープ煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつま芋・油・白ごま・砂糖	鶏肉 水煮大豆 牛乳・いりこ	生姜 ブロッコリー・ワカメ コーン・人参	醤油・みりん 青じそドレッシング 醤油・穀物酢 チキンコンソメ 麦茶
13木	ツナオムレツ 小松菜のゆかり和え 野菜のソテー 平天の甘辛焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油  油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	●卵(→じゃが芋) 豆乳・まぐろフレーク さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・大根・ゆかり もやし・コーン・ピーマン	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 醤油・みりん・出し チキンコンソメ 醤油・みりん 麦茶
14金	アジの煮付け がんもの煮物 チンゲンサイと 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	 アジ 一口がんも 牛乳・いりこ	生姜 人参・大根 チンゲンサイ・白菜・人参・塩昆布 バナナ	醤油・酒・出し 出し・醤油・みりん 麦茶 
16火	照焼ハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリースープ煮 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖・片栗粉 スパゲティ ●マヨネーズ(←青じそドレッシング) 滋賀県産こしひかり・押麦	ハンバーグ  牛乳・いりこ	コーン ブロッコリー・人参 オレンジ	醤油・みりん・酒 塩 チキンコンソメ 麦茶

平均栄養価

エネルギー495Kcal
脂質16.3g

タンパク質16.8g
カルシウム194mg

★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◇ カや体質となるもの 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◇ からだの働きを助えるもの 野菜類・果類・くだもの類	その他	
18 水	まぐろカツ	油	マグロカツ			
	マロニーの甘酢和え	マロニー・ごま油・砂糖		人参・コーン	穀物酢・醤油	
	焼厚揚げ		厚揚げ・かつお節	ほうれん草・もやし	醤油 醤油・みりん・出し	
	ほうれん草ともやしの和え物 麦入りごはん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ		麦茶	
20 木	タンダーチキン	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	出し・醤油・みりん	
	小松菜とえのきのきごま酢和え	砂糖・白ごま		小松菜・えのきだけ	穀物酢・醤油	
	麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	りんご	麦茶 	
21 金	夏の麻婆豆腐	油・砂糖・片栗粉	豆腐・合ミンチ・合わせみそ	生姜・玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン・茄子	醤油・酒・鶏がらスープ	
	ちくわの青のり焼	油・砂糖	ちくわ	あおさのり	醤油・みりん	
	キャベツのレモン和え	砂糖		キャベツ・胡瓜・人参・レモン果汁	穀物酢・醤油	
	麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	バナナ	麦茶 	
24 月	牛肉コロッケ	コロッケ・油	ウインナー	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テー	ツイストマカロニ・油		大根・ブロッコリー	チキンコンソメ	
	大根スープ煮 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	オレンジ	麦茶	
25 火	サバの旨煮	砂糖	サバ	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（→なし）		ひじき・人参・コーン	出し・醤油・みりん	
	さつま芋の天ぷら	さつま芋・小麦粉・油		白菜・ほうれん草 人参・しそ練り梅	醤油・みりん・出し	
	白菜とほうれん草の梅風味和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ		麦茶	
26 水	牛肉のごま風味炒め	油・砂糖・白ごま	牛肉	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（→なし）	高野豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ	塩	
	高野豆腐の含め煮 大根と胡瓜の酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ	砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	人参 大根・胡瓜	出し・醤油・酒 穀物酢・醤油	
					麦茶	
27 木	サケのムニエル	小麦粉・油	サケ	きざみ昆布・切干大根 人参・干しいたけ	チキンコンソメ	
	昆布イリチー	油・砂糖			醤油・みりん・出し	
	粉ふき芋	じゃが芋		あおさのり	塩	
	麦入りごはん フルーツ（りんご） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦	牛乳・いりこ	りんご	麦茶	
28 金	大豆と豚肉のおこわ	滋賀県産こしひかり・もち米	水炊大豆・豚肉・うす揚げ	しめじ・人参	醤油・みりん・酒・出し	
	春巻	油		ミニ春巻		
	拌三絲（パンスル） ゆでとうもろこし フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま	牛乳・いりこ	赤パプリカ・胡瓜 とうもろこし バナナ	穀物酢・醤油 麦茶	
31 月	鶏肉の唐揚げ	小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	生姜	醤油・酒	
	春雨サラダ	春雨・ごま油		人参・コーン	青じそドレッシング	
	ブロッコリーのお浸し			ブロッコリー・人参	醤油・みりん・出し	
	麦入りごはん パインかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖	牛乳・いりこ	蜜天・パインジュース	麦茶 	

子どもはみんな
すばらしい

