



2020年 7月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）



平均米農価 エネルギー447Kcal タンパク質15.9g
脂質13.5g カルシウム195mg



＜アレルギー表示 ●卵（アレルギー対応方法）＞ *そぼろの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・果類・くだもの類	その他	
1	水	ポークカレー	米（国産）・じゃが芋・油	豚肉	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース	結皿 小皿 椀
		ミックスサラダ	イタリアンドレッシング・砂糖		ブロッコリー・キャベツ・コーン		
		ぶどうかん 牛乳・いりこ	砂糖	牛乳・いりこ	寒天・ぶどうジュース	麦茶	
2	木	牛肉のごま風味炒め 焼かぼちゃ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま油 砂糖 ゴマドレッシング 米（国産）・押麦	牛肉 凍り豆腐	玉ねぎ・さいいんげん・しめじ かぼちゃ 人参 ブロッコリー・コーン	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	結皿 椀
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			
3	金	あなかけ肉団子 ポテトサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 ロールパン	チキンボール	きゅうり・玉ねぎ ワカメ・コーン	醤油・本みりん・丸鶏がらスープ 塩・サウザンアイランドドレッシング	結皿 椀
6	月	ハムカツ キャベツサラダ 麦入りごはん 中華スープ 牛乳・いりこ	油 ゴマドレッシング・砂糖 米（国産）・押麦	ハムカツ	キャベツ・人参・ほうれん草 大根・小松菜	丸鶏がらスープ 麦茶	結皿 椀
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			
8	水	豚汁うどん 中華ポテト フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	うどん さつまいも・油・砂糖	豚肉・ちくわ 油揚げ・合わせみそ	白菜・人参・ワカメ バナナ	だし・白だし 麦茶	丼 小皿
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			
9	木	鶏肉の和風ムニエル 人参とわかめのごま風味和え スパゲティ・ソテー 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・砂糖・油 ゴマドレッシング・砂糖 スパゲティ・油 米（国産）・押麦	鶏肉	人参・ワカメ オレンジ	醤油・本みりん チキンコンソメ・塩	結皿 椀
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			
10	金	サバの旨煮 いんげん豆とちやしのお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	砂糖 米（国産）・押麦	さば	しょうが さいいんげん・緑豆もやし・人参 玉ねぎ オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	結皿 椀
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			
13	月	ハンバーグ 春雨サラダ ロールパン 中華スープ 牛乳・いりこ	油 春雨・油 ロールパン	ハンバーグ さつまいも揚げ	ほうれん草・人参 白菜・小松菜	トマトケチャップ ウスターソース 青じそドレッシング 丸鶏がらスープ	結皿 椀
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			
14	火	白身魚フライ ブロッコリーサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 米（国産）・押麦	白身魚フライ	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・コーン	玉ねぎドレッシング チキンコンソメ 麦茶	結皿 椀
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			
15	水	麻婆丼 ナムル わかめスープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	米（国産）・油 砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・ごま油	豆腐・鶏ひき肉 大豆ミンチ・合わせみそ	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ・グリーンピース 大根・緑豆もやし・人参 さいいんげん・にんにく コーン・ワカメ バナナ	醤油・料理酒 丸鶏がらスープ 醤油・塩 丸鶏がらスープ 麦茶	丼 小皿 椀
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶			

★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・果類・くだもの類	その他		
16	木	サケのムニエル	小麦粉・油	さけ			チキンコンソメ	結皿 椀
		昆布イリチー	油・砂糖	細切昆布・切干大根 人参・干しいたけ ほうれん草・キャベツ	醤油・本みりん・だし			
17	金	ほうれん草と キャベツのおかか和え 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	米（国産）・押麦	牛乳・いりこ	オレンジ	麦茶	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
20	月	カレーコロッケ ツナサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	カレーコロッケ・油 ロールパン	ツナフレーク	きゅうり・コーン・キャベツ 人参・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
21	火	ミートボールバーベキュー風 マセドアンサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつまいも 米（国産）・押麦	チキンボール ちくわ	人参 小松菜・コーン	トマトケチャップ・ウスターソース 塩・フレンチドレッシング	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
22	水	マクロカツ マカロニサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・砂糖 ロールパン	まぐろカツ	人参・玉ねぎ・ドライパセリ ワカメ・白菜	フレンチドレッシング・塩	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
27	月	★ 焼そば ちくわの天ぷら 小松菜のごま酢和え ももゼリー 牛乳・いりこ	中華麺・油・でん粉 小麦粉・油 砂糖・すりごま（白） ももゼリー	豚肉 ちくわ 油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・緑豆もやし 小松菜・大根	料理酒・中濃ソース・醤油 塩 酢・醤油	結皿 小皿	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
29	水	鶏肉の和風唐揚げ 切干大根サラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖・ごま油 米（国産）・押麦	鶏肉の唐揚げ	切干大根・人参・さいいんげん ブロッコリー・コーン	醤油・酢・本みりん チキンコンソメ 麦茶	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
30	木	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・お茶	砂糖 砂糖 米（国産）・押麦	あじ がんもどき	しょうが 人参・大根 チンゲン菜・白菜・塩昆布 バナナ	醤油・料理酒・だし だし・醤油・本みりん 麦茶	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
31	金	豚肉の甘辛煮 ちやしとほうれん草の 梅風味和え かぼちゃの甘煮 ピーマンソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 ビーフン・油 米（国産）・押麦	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・大根 緑豆もやし・練り梅 ほうれん草 かぼちゃ ピーマン	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 丸鶏がらスープ・塩 麦茶	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				
31	金	厚揚げの肉味噌田楽 ツナと野菜のソテー 粉ふき芋あおさ味 しらすごまごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・でん粉 油 じゃが芋 米（国産）・白ごま	生揚げ・鶏ひき肉 大豆ミンチ・合わせみそ ツナフレーク しらす	グリーンピース 人参・キャベツ あおさのり オレンジ	だし・料理酒 チキンコンソメ 塩 醤油 麦茶	結皿 椀	
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ	麦茶				

