



2020年 8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488Kcal タンパク質17.5g
脂質14.7g カルシウム192mg



<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。

★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				
			黄◇ 方や体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を整えるもの	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		サケの塩焼 わかめと大根の梅風味和え 煮豆 焼きポテト 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 じゃが芋・油 米(国産)・押麦	さけ 大豆 牛乳・いりこ	わかめ・大根・練り梅 人参・干しいだけ・グリーンピース 麦茶	塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 塩	
4火	豚天の甘酢あん ほうれん草のお浸し かぼちゃの甘煮 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 牛乳・いりこ	レモン果汁 ほうれん草・人参 かぼちゃ バナナ	塩・醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶		
5水	サバの旨煮 野菜のソテー 厚揚げの青のり焼 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	さば 生揚げ 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・人参・玉ねぎ あおさのり	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん 麦茶		
6木	ジュース(沖縄風おこわ) 春巻 高野豆腐と昆布の煮物 ビーフンソテー フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・もち米・ごま油 油 砂糖 ビーフン・油	豚肉 凍り豆腐 ツナフレーク 牛乳・いりこ	人参・ひじき・青ねぎ 春巻 細切昆布 ピーマン・玉ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・本みりん 中華だし 麦茶		
7金	カレー風味チキン 切干大根の酢の物 焼さつま芋 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖・ごま油 さつま芋・油 米(国産)・押麦	鶏肉 牛乳・いりこ	切干大根・人参・きゅうり バナナ	塩・カレーパウダー チキンコンソメ トマトケチャップ 醤油・酢・本みりん 塩 麦茶		
11火	ハンバーグ マカロニソテー ブロッコリーの洋風浸し コーンと わかめの酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 マカロニ・油 砂糖 米(国産)・押麦	ハンバーグ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参 コーン・わかめ	トマトケチャップ チキンコンソメ チキンコンソメ 酢・醤油 麦茶		
12水	そぼろ寿司 ちくわとかぼちゃの天ぷら 白菜のおかか和え ブロッコリースープ煮 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・砂糖・油 小麦粉・油	鶏ひき肉 ちくわ かつお節 牛乳・いりこ	干しいだけ・人参 さやいんげん・コーン かぼちゃ 白菜・ほうれん草 ブロッコリー オレンジ	酢・塩・醤油・本みりん・だし 塩 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶		
17月	コーンコロッケ ほうれん草のごま和え ツナと野菜のソテー 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	コーンコロッケ・油 白ごま 油 米(国産)・押麦 一口ゼリー	牛乳・いりこ	ほうれん草・人参 ピーマン・玉ねぎ	醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶		
18火	チキンソテー ハイナップソース アスパラガスの洋風煮 ちくわのソテー 白菜のお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ 牛乳・いりこ	パイン(缶詰) グリーンアスパラガス 白菜・小松菜	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 麦茶		

日付	曜日	献立名	材 料				
			黄◇ 方や体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を整えるもの	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		
19水		牛肉と厚揚げの旨煮 かぼちゃの青のり焼 コーンのスープ煮 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油 米(国産)・押麦	牛肉・厚揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・グリーンピース かぼちゃ・あおさのり コーン バナナ	だし・醤油・本みりん 塩 チキンコンソメ 麦茶	
20木	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ ウインナーピーズ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 春雨・油 米(国産)・押麦	豚肉・合わせみそ ウインナー・大豆 牛乳・いりこ	キャベツ・ピーマン・しょうが 人参・ほうれん草 玉ねぎ オレンジ	塩・醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶		
21金	アジのごま醤油煮 ポテトフライ ひじきサラダ 小松菜の和え物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・白ごま ポテトフライ・油 砂糖 米(国産)・押麦	あじ 牛乳・いりこ	しょうが ひじき・人参・きゅうり 緑豆もやし・小松菜	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん 麦茶		
★24月	ハムカツ 白菜とほうれん草の レモン和え 大根洋風煮 コーンケチャップライス ぶどうかん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 米(国産)・油 砂糖	ハムカツ 牛乳・いりこ	白菜・ほうれん草 人参・レモン果汁 大根 コーン・人参・玉ねぎ 寒天・ぶどうジュース	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・本みりん・フレンチドレッシング 醤油・本みりん・だし 麦茶		
25火	サバのおかか焼 キャベツのサラダ ひじき豆 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・小麦粉・油 油・砂糖 米(国産)・押麦	さば・かつお節 大豆 牛乳・いりこ	キャベツ・きゅうり ひじき・グリーンピース バナナ	塩 醤油・本みりん 麦茶		
26水	いなり寿司 鶏の竜田揚げ 大根と人参の甘酢和え インゲンと もやしの梅風味和え ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・砂糖・白ごま 砂糖・でん粉・油 砂糖 一口ゼリー	味付けいなり揚げ 鶏肉 牛乳・いりこ	しょうが 大根・人参 さやいんげん・練り梅 緑豆もやし	酢・塩 醤油・料理酒 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 麦茶		
27木	肉団子の甘酢炒め 白菜としめじの和え物 ポテトのチーズ焼 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油 米(国産)・押麦	チキンボール ミックスチーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ 白菜・しめじ・人参 オレンジ	酢・トマトケチャップ 鶏がらスープ・醤油 青じそドレッシング 塩 麦茶		
28金	白身魚のムニエル マロニーサラダ ブロッコリーの洋風浸し フルーツ(バナナ) 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 マロニー・油・砂糖 米(国産)・押麦	たら 牛乳・いりこ	人参・きゅうり ブロッコリー バナナ	チキンコンソメ フレンチドレッシング チキンコンソメ 麦茶		
31月	チキンチャップ ごぼうの甘辛炒め さつま芋のレモン煮 茄子の煮浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 さつま芋・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・さやいんげん レモン果汁 なす	塩・トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶		