



2021年 5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469Kcal 脂質14.6g	タンパク質16.1g カルシウム202mg
-------	-------------------------	--------------------------



くアレルギー表示 ●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。

★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。

日曜日	献立名	材 料				食器	日曜日	献立名	材 料				食器
		黄◇ カヤ体温となるもの 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				黄◇ カヤ体温となるもの 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	
6 木	タラのトマト煮 さつま芋の甘煮 ウィンナーマカロニのソー キャベツのサラダ 麦入りごはん 牛乳・いりこ	さつま芋・砂糖 マカロニ・油 米(国産)・押麦	ウィンナー 牛乳・いりこ	ドライパセリ ほうれん草・キャベツ・人参	たらトマト煮 チキンコンソメ 青じそドレッシング 麦茶		20 木	すき焼き煮 揚げポテト 胡瓜とわかめの酢の物 ブロッコリー洋風浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ	つきこんにやく・油・砂糖 ポテトフライ・油 砂糖 米(国産)・押麦	牛肉・焼豆腐 牛乳・いりこ	白菜・玉ねぎ・人参・ごぼう きゅうり・人参・わかめ ブロッコリー	だし・醤油・本みりん 塩 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
7 金	カレーライス 春雨サラダ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 春雨・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ぶどうゼリー	豚肉 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン	カレーフレーク トマトグチャップ ウスターソース 塩 麦茶	絵皿 小皿	21 金	あんかけうどん インゲンともやしのごま和え フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 白ごま	豚肉・さつま揚げ 牛乳・いりこ	ほうれん草・玉ねぎ 人参・しめじ さやいんげん 黄パプリカ・白菜 バナナ	だし・白だし・塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	丼 小皿
10 月	肉じゃがコロッケ 和風サラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	肉じゃがコロッケ・油 油・砂糖 米(国産)・押麦	さつま揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・キャベツ 人参・レモン果汁 わかめ・玉ねぎ	醤油 だし 麦茶	絵皿 椀	24 月	白身魚フライ ポテトサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	白身魚フライ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜	中濃ソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀
12 水	サバの煮付け 白菜と小松菜のお浸し 筍ごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産) 花麩	さば 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・小松菜 だけのこ・人参 大根 オレンジ	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩 麦茶	絵皿 小皿 椀	26 水	豆腐チャンプルー ちくわの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	油・砂糖・ごま油 小麦粉・油 米(国産)・押麦	豚肉・豆腐 ちくわ 合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・緑豆もやし 干しいたげ・しょうが・コーン あおさのり キャベツ・しめじ オレンジ	醤油・中華だし 料理酒・塩 だし 麦茶	絵皿 椀
13 木	チキングリル バーベキューソース ブロッコリーとしらすのサラダ スパゲティソーテー 蒸さつま芋 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・砂糖・油 スパゲティ・油 さつま芋 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす 牛乳・いりこ	チキンコンソメ ウスターソース トマトグチャップ 青じそドレッシング 塩・チキンコンソメ	麦茶	絵皿	27 木	肉じゃが さつま揚げの甘辛炒め 小松菜のお浸し 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	牛肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜 りんご	だし・醤油 本みりん・料理酒 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	
14 金	醤油ラーメン 中華ポテト フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	中華麺・油 さつま芋・油・砂糖	豚肉・さつま揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 緑豆もやし・ほうれん草 バナナ	塩・丸鶏がらスープ 醤油ラーメンスープ 麦茶	絵皿 椀	28 金	サケ三色丼 大根の昆布和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・油	さけ 豆腐・合わせみそ 牛乳・いりこ	コーン・さやいんげん 大根・きゅうり・人参・塩昆布 わかめ バナナ	本みりん・塩・醤油・だし だし 麦茶	丼 小皿 椀
17 月	ハンバーグ ミックスサラダ ロールパン ポトフ風スープ 牛乳・いりこ	油 油・砂糖 ロールパン じゃが芋	ハンバーグ ちくわ ウィンナー 牛乳・いりこ	わかめ・大根 玉ねぎ・人参	トマトグチャップ ウスターソース 醤油・酢 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀	31 月	メンチカツ 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 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	メンチカツ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
★ 19 水	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ コーンピラフ スープ ヨーグルト風クレープ 牛乳・いりこ	でん粉・油 米(国産)・油 クレープ(ヨーグルト)	鶏肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・キャベツ コーン・人参・玉ねぎ 小松菜・緑豆もやし	醤油・料理酒 玉ねぎドレッシング チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀							

