



2022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472Kcal
脂質15.9g
タンパク質17.1g
カルシウム216mg



＜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。

今月の旬の食材は 5/11(水) 旬ごはんです。

日曜日	献立名	材 料				食器
		黄◇ カヤ体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	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		
6金	カレーライス 春雨サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 <small>春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)</small> 砂糖	豚肉 	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース 塩 麦茶	絵皿 小皿
9月	牛肉コロッケ 和風サラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 ロールパン	ちくわ 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	中濃ソース 醤油 チキンコンソメ	絵皿 椀
11水	サバの煮付け 白菜と小松菜のお浸し 旬ごはん 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 たけのこ・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 椀
12木	チキンギリル パーベキューソース ブロッコリーとしらすのサラダ スパゲティ・ソテー かぼちゃの旨煮 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 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす 牛乳・いりこ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 ピーマン かぼちゃ 牛乳・いりこ	チキンコンソメ ウスターソース トマトケチャップ 青じそドレッシング 塩・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん 麦茶	絵皿 小皿
13金	醤油ラーメン 中華ポテト フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油 さつまいも・油・砂糖	豚肉・さつまいも揚げ 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 減塩醤油ラーメンスープ 麦茶	丼 小皿
16月	ハンバーグ ミックスサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	ハンバーグ ちくわ 合わせみそ 牛乳・いりこ	わかめ・大根 玉ねぎ・白菜・人参	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・酢 だし 麦茶	絵皿 椀
18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

★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。

日曜日	献立名	材 料				食器
		黄◇ カヤ体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	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木	ベーコンとほうれん草の チーズオムレツ キャベツサラダ ウインナーマカロニのソテー さつまいもの甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 さつまいも・砂糖 米(国産)・押麦	●卵(→なし)・牛乳 粉チーズ ●ベーコン(→鶏肉) ウインナー 牛乳・いりこ	緑◇ からだの調子を整えるもの 玉ねぎ・ほうれん草 赤パプリカ キャベツ・ブロッコリー・コーン 	チキンコンソメ 塩・トマトケチャップ 酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	絵皿 小皿
20金	すき焼き煮 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	つきこんにやく・油・砂糖 小麦粉・油 米(国産)・押麦	牛肉・焼豆腐 ちくわ 合わせみそ 牛乳・いりこ	白菜・玉ねぎ・人参・ごぼう あおさのり キャベツ・しめじ オレンジ	だし・醤油・本みりん だし 麦茶	絵皿 椀
23月	白身魚フライ ポテトサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	白身魚フライ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・赤パプリカ 人参・コーン・玉ねぎ・小松菜	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	絵皿 椀
25水	高野豆腐のそぼろ丼 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)・油・砂糖・でん粉	凍り豆腐・鶏ひき肉 大豆ミンチ 合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 しょうが・さやいんげん 大根・きゅうり・塩昆布 わかめ・緑豆もやし バナナ	醤油・料理酒・和風だし だし 麦茶	丼 小皿 椀
26木	肉じゃが チキンナゲット ウインナーソテー 小松菜のお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 油 油 米(国産)・押麦	牛肉 ●チキンナゲット(→さつまいも) ウインナー 油揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ 小松菜・緑豆もやし	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 麦茶	絵皿 小皿
27金	あんかけうどん インゲンと白菜のごま和え フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 白ごま	豚肉・さつまいも揚げ 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 オレンジ	だし・白だし・塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	丼 小皿
30月	メンチカツ マカロニサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 さつまいも	●メンチカツ(→ハムカツ) 油揚げ・合わせみそ 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 だし 麦茶	絵皿 椀