



2022年 8月度 段上幼稚園メニュー (こじかクラブ)



今月の旬の食材は、8/3(水) チキンマトソースです。



平均栄養価	エネルギー473Kcal 脂質15.3g	タンパク質18.0g カルシウム197mg
-------	-------------------------	--------------------------



＜アレルギー表示＞ ●(アレルギー対応品) ※ きのこ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			
			黄心 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤心 血や肉に及ぼすもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑心 からだの糖子を動かすもの 野菜類・海藻類・くだもの類	その他
1	月	豚足の甘酢あん ほうれん草のお浸し かぼちゃの甘煮 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	豚肉	レモン果汁 ほうれん草・人参 かぼちゃ	塩・醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶
2	火	サバの旨煮 わかめと大根の梅風味和え 煮豆 蒸シューマイ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	さば 大豆 肉しゅうまい	しょうが わかめ・大根・練り梅 人参・干しいたけ・グリーンピース	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 麦茶
3	水	チキンマトソース 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	小麦粉・油・砂糖 砂糖・調合ごま油 さつま芋・油 米(国産)・押麦	鶏肉	トマト 切干大根・人参・きゅうり	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・酢・本みりん 塩 麦茶
4	木	ジュシー(沖縄風おこわ) チキンナゲット 高野豆腐と昆布の煮物 ピーマンソテー フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・もち米・調合ごま油 油 砂糖 ピーマン・油	豚肉 ●チキンナゲット(→ハムカツ)	人参・ひじき・さやいんげん 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 丸鶏がらスープ 麦茶
5	金	サゲの焼南蛮 ほうれん草ともやしのソテー ツナとオクラのサラダ 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・調合ごま油 油 砂糖 米(国産)・押麦	さげ ツナフレーク	玉ねぎ・赤ハブリカ ほうれん草・緑豆もやし 人参・オクラ バナナ	酢・醤油 チキンコンソメ 酢・醤油 麦茶
8	月	肉団子の甘酢炒め 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・砂糖・でん粉 ツイストマカロニ・油 砂糖 米(国産)・押麦	チキンボール	玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・わかめ	酢・醤油・トマトケチャップ・丸鶏がらスープ チキンコンソメ チキンコンソメ 酢・醤油 麦茶
9	火	そぼろ寿司 ちくわの天ぷら 白菜のおかか和え ウィンナーとアスパラガスのソテー 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 油	豚ひき肉 ちくわ かつお節 ウィンナー	干しいたけ・人参 さやいんげん・コーン 白菜・ほうれん草 グリーンアスパラガス・玉ねぎ 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
10	水	鶏肉の照焼 野菜のソテー 厚揚げの青のり焼 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 生揚げ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ あおさのり バナナ	醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油・本みりん 麦茶
12	金	かつおカツタルタルソース いんげんのごま和え 油 ツナと野菜のソテー 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 白ごま 油 米(国産)・押麦	カツオカツ	玉ねぎ・ドライパセリ さやいんげん・人参 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	酢・塩 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶
16	火	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ ウィンナーピーンズ 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 春雨・油 米(国産)・押麦 一口ゼリー	豚肉・合わせみそ ウィンナー・大豆	キャベツ・ピーマン・しょうが 人参・ほうれん草 玉ねぎ	醤油・本みりん 青じそドレッシング チキンコンソメ・トマトケチャップ 麦茶
17	水	チキンソテーパイナップルソース アスパラガスの洋風浸し 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	パイン(缶詰) グリーンアスパラガス・人参 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

★の日はお楽しみメニュー

※ちくわ・ウィンナーは朝・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			
			黄心 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤心 血や肉に及ぼすもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑心 からだの糖子を動かすもの 野菜類・海藻類・くだもの類	その他
18	木	牛肉と厚揚げの旨煮 かぼちゃの青のり焼 大根と胡瓜の酢の物 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 油 砂糖 米(国産)・押麦	牛肉・生揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ・あおさのり 大根・きゅうり バナナ	だし・醤油・本みりん 塩 酢・醤油 麦茶
19	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・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	あじ	しょうが ひじき・人参・きゅうり 緑豆もやし・小松菜	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶
22	月	牛肉コロッケ 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	牛肉コロッケ 油 砂糖 米(国産)・油 砂糖	鶏肉	白菜・ほうれん草・レモン果汁 大根・人参 コーン・玉ねぎ 寒天・ぶどうジュース	酢・醤油 チキンコンソメ トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩 麦茶
23	火	サバのおかか焼 キャベツのサラダ ひじき 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 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦	大豆	キャベツ・きゅうり・人参 ひじき・グリーンピース バナナ	醤油・本みりん 塩 だし・醤油・料理酒 麦茶
24	★ 水	いなり寿司 鶏の竜田揚げ ブロッコリーのお浸し 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 一口ゼリー	鶏肉	しょうが ブロッコリー・人参 さやいんげん・緑豆もやし・練り梅	酢・塩 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし 麦茶
25	木	サゲの中華風グリル マロニーサラダ ちくわとアスパラのソテー 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・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)・押麦	チキンボール	人参・きゅうり グリーンアスパラガス・玉ねぎ バナナ	丸鶏がらスープ チキンコンソメ 麦茶
26	金	カレー風味チキン ごぼうの甘辛炒め 高野豆腐の含め煮 茄子の煮浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 凍り豆腐	ごぼう・人参・さやいんげん グリーンピース なす	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・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 麦茶
29	月	ハンバーグ 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 じゃが芋・油 米(国産)・押麦	鶏肉	白菜・しめじ・人参 オレンジ	トマトケチャップ 青じそドレッシング 塩 麦茶
30	火	白身魚のマリネ 野菜マカロニソテー 蒸かぼちゃ ほうれん草ともやしのおかか和え 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 油 米(国産)・押麦	ホキ	玉ねぎ 人参・キャベツ かぼちゃ ほうれん草・緑豆もやし	酢・醤油 チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし 麦茶
31	水	豚肉の生姜炒め がんもどき 大根といんげんのおかか和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 がんもどき かつお節	玉ねぎ・ピーマン・しょうが 人参 大根・さやいんげん バナナ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶

