



2023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 8/30(水)
チキントマトソースです。



平均栄養価

エネルギー472Kcal
脂質15.5g

タンパク質17.6g
カルシウム198mg



<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。

日付	曜日	献立名	材 料			
			黄◇ かや味濃くなるもの 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◇ からの糖子を替えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他
1	火	かつおカツ	油	カツオカツ		中濃ソース
		焼きそば	焼きそば用麺・油・でん粉	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ あおさのり	料理酒・中濃ソース・醤油
2	水	ウインナーソーテ	油	ポークウインナー		コンソメ・塩
		菜飯ごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	米（国産）	牛乳・いりこ	菜めしの素 パイン	麦茶
3	木	シューシー（沖繩風おこわ）	米（国産）・もち米・調合ごま油	豚肉	人参・ひじき・さやいんげん	醤油・本みりん・料理酒・だし
		ほうれん草のお浸し 高野豆腐と昆布の煮物 ビーフンソーテ	砂糖 ビーフン・油	凍り豆腐	ほうれん草・白菜 細切昆布	だし・醤油・本みりん 丸鶏がらスープ
4	金	チキンカツ	小麦粉・パン粉・油	鶏肉	大根・わかめ・人参	塩・中濃ソース
		大根とわかめの酢の物 焼きさつま芋 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・油 米（国産）・押麦	しらす	バナナ	酢・醤油 塩
7	月	サバの旨煮	砂糖	さば	しょうが	ウスターソース・醤油・料理酒
		切干大根の酢の物 煮豆 蒸シューマイ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・調合ごま油 砂糖 米（国産）・押麦	大豆 肉しゅうまい	切干大根・人参・きゅうり 人参・干しいたけ・グリーンピース	醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒
8	火	肉団子の甘酢炒め	油・砂糖・でん粉	チキンボール	玉ねぎ	酢・醤油・トマトケチャップ 丸鶏がらスープ
		マカロニソーテ 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	ツイストマカロニ・油 砂糖 米（国産）・押麦	牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参 コーン・わかめ	チキンコンソメ チキンコンソメ 酢・醤油 麦茶
9	水	白身魚の焼南蛮	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油	ホキ	玉ねぎ・ピーマン	酢・醤油 チキンコンソメ
		ほうれん草とやしのソーテ 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	油 油・砂糖 米（国産）・押麦	ツナフレーク	ほうれん草・緑豆もやし 人参・オクラ	酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶
10	木	そぼろ寿司	米（国産）・砂糖・油	豚ひき肉	干しいたけ・人参・ さやいんげん・コーン	酢・塩・醤油・本みりん・だし
		ちくわの天ぷら 白菜のおかか和え ウインナーと アスパラガスのソーテ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 油 油	ちくわ かつお節 ウインナー	白菜・小松菜 グリーンアスパラガス・玉ねぎ オレンジ	塩 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶
16	水	鶏肉の照焼	油・砂糖	鶏肉		醤油・本みりん
		野菜のソーテ	油	生揚げ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ	チキンコンソメ
17	木	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 米（国産）・押麦		あおさのり バナナ	醤油・本みりん 麦茶
		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 ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	油 春雨・油 米（国産）・押麦 一口ゼリー	みそだれ豚カルビ ウインナー・大豆	キャベツ・人参・ピーマン コーン・ほうれん草 玉ねぎ	醤油 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
30	水	チキンソーテ・パイナップルソース アスパラガスの洋風浸し ちくわのソーテ 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
		チキンカツ	小麦粉・パン粉・油 砂糖 さつま芋・油 米（国産）・押麦	鶏肉 しらす	バナナ	塩・中濃ソース 酢・醤油 塩 麦茶

★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◇ かや味濃くなるもの 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◇ からの糖子を替えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他
18	金	豚肉と厚揚げの旨煮	砂糖	豚肉・生揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース	だし・醤油・本みりん
		焼きさつま芋	さつま芋・油			塩
21	月	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 米（国産）・押麦		大根・きゅうり バナナ	酢・醤油 麦茶
		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 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 米（国産）・押麦 一口ゼリー		白菜・ほうれん草・レモン果汁 大根・人参	酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶
22	火	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)		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
		カレー風味チキン	油 つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖 砂糖 米（国産）・押麦	鶏肉		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
23	水	ごぼうの甘酢炒め 高野豆腐の詰め煮 茄子の煮浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 砂糖 砂糖 米（国産）・押麦	凍り豆腐	ごぼう・人参 グリーンピース なす	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 麦茶
		いなり寿司	米（国産）・砂糖・白ごま 砂糖・でん粉・油	味付けいなり揚げ		酢・塩
24	木	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 ぶどうかん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・でん粉・油 砂糖	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 寒天・ぶどうジュース	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし 麦茶
		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 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米（国産）・押麦	さば・かつお節 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
28	月	ハンバーグ	油	ハンバーグ		トマトケチャップ
		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	じゃが芋・油 米（国産）・押麦	ミックスチーズ	白菜・しめじ・人参	青じそドレッシング 塩
29	火	白身魚の中華風グリル	小麦粉・油 マロニー・油・ マヨネーズタイプ (卵不使用) 油	ホキ		丸鶏がらスープ
		ちくわとアスパラのソーテ フルーツ（バナナ） 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖 米（国産）・押麦	ちくわ	人参・きゅうり グリーンアスパラガス・玉ねぎ バナナ	チキンコンソメ 麦茶
31	木	チキントマトソース	小麦粉・油・砂糖	鶏肉	トマト	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・だし
		ほうれん草のお浸し かぼちゃの旨煮 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 米（国産）・押麦 一口ゼリー	牛乳・いりこ	ほうれん草・人参 かぼちゃ	麦茶
31	木	豚肉の生姜炒め がんもの煮物 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