



2024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458Kcal
脂質14.6g
たんぱく質16.9g
カルシウム206mg



<アレルギー表示 ●開（→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 5/24(金) 筍ごはんです。

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・藻類・くだもの類		
2 木	鶏肉の焼南蛮 ほうれん草のソテー ツナとオクラのサラダ 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油 油・砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	鶏肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	玉ねぎ ほうれん草・コーン 人参・オクラ	酢・醤油 チキンコンソメ 酢・醤油 麦茶	
8 水	カレーライス 和風サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖 砂糖	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・レモン果汁 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク・ トマトクチャップ・ウスターソース 醤油 麦茶	給血 椀
9 木	チキングリル パーベキューソース ブロッコリーとしらすのサラダ スパゲティソース 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	チキンコンソメ・ ウスターソース・トマトクチャップ 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	
10 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
13 月	クルルのおさつクリームシチュー ハムカツ グリーンサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	さつまいも・油・マカロニ 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳 ハムカツ 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・さやいんげん・キャベツ	クリームシチューミックス 青じそドレッシング	丼 給血 椀
★ 15 水	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ コーンピラフ スープ マスカットゼリー 牛乳・いりこ	でん粉・油 玉ねぎドレッシング 米(国産)・油 マスカットゼリー	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 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 椀
16 木	豚肉の生姜炒め キャベツサラダ 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 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 さつまいも・砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 ウインナー 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが キャベツ・ブロッコリー・コーン	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	
17 金	肉団子の照り煮 ポテトサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	チキンボール ウインナー 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・赤パプリカ わかめ・人参・玉ねぎ・大根	だし・醤油・本みりん 塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 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・藻類・くだもの類		
20 月	白身魚フライ マカロニサラダ ロールパン 具だくさんスープ 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	白身魚フライ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・コーン 人参・玉ねぎ・小松菜・キャベツ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	給血 椀
22 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
23 木	豚じゃが ウインナーソース 小松菜のお浸し 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦 一口ゼリー	豚肉 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	
★ 24 金	アジの煮付け 白菜とほうれん草のお浸し 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	あじ 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・ほうれん草 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 だし・醤油・塩 麦茶	給血 椀
27 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	トマトクチャップ・ウスターソース 醤油・酢 だし 麦茶	給血 椀
29 水	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	給血 椀
30 木	トンカツ 春雨サラダ ちくわの甘辛焼 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	油 春雨・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 一口ゼリー	トンカツ ちくわ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参	中濃ソース 酢・醤油 醤油・本みりん 麦茶	
31 金	あんかけうどん アスパラと白菜のごま和え フルーツ(バナナ) 牛乳・かみかみこんぶ	うどん・でん粉 白ごま	豚肉・さつまいも揚げ 牛乳	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しめじ グリーンアスパラガス・白菜 バナナ かみかみこんぶ	だし・白だし・塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	丼 小皿