



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 | タンパク質16.9g カルシウム206mg |
|-------|-------------------------|--------------------------|



<アレルギー表示 ●(→アレルギー対応方法) > *その日に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) 旬ごはんです。

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材 料 | | | | 食器 | |
|----|----|--|--|---|---|--|--------------------------------------|---------|
| | | | 黄◇ カや体温となるもの | 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 | | | |
| 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・ トマトケチャップ・ウスターソース 醤油 麦茶 | 給皿 小皿 | |
| 9 | 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 かぼちゅの旨煮 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 かぼちゅ | 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 | 給皿 小皿 | |
| 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 給皿 | |
| ★ | 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 | 給皿 椀 |
| 16 | 木 | 豚肉の生姜炒め キャベツサラダ マカロニのソーテー 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 | 給皿 小皿 | |
| 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 | 給皿 椀 | |
| 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。

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材 料 | | | | 食器 |
|----|----|--|---|---|--|---|---------|
| | | | 黄◇ カや体温となるもの | 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 | | |
| 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 ウインナーソーテー 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 | 給皿 小皿 | |
| ★ | 24 | 金 | アジの煮付け 白菜とほうれん草のお浸し 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) 花魁 | 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 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩 麦茶 | 給皿 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 牛乳・いりこ | わかめ・大根 玉ねぎ・白菜・人参 だし 麦茶 | 給皿 椀 | |
| 29 | 水 | すぎ焼き煮 ちくわの磯辺揚 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 麦茶 | 給皿 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・塩 醤油・本みりん 麦茶 | 給皿 小皿 | |
| 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 | |

