



2017年 6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471Kcal 脂質16.8g | タンパク質16.6g カルシウム187mg |
|-------|-------------------------|--------------------------|

こどもはみんな
すばらしい

<アレルギー表示 卵(→アレルギー回避方法) > *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 | | | | 食器 |
|----|----|---|--|---|---|----------------------------|----|
| | | | 黄◇ カや体温となるもの 穀類・油類・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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・薬類・くだもの類 | その他 | |
| 1 | 木 | 鶏の旨揚げ | 片栗粉・油 | 鶏肉 | 鶏がらスープ | | |
| | | ほうれん草のゆかり和え 野菜としめじのソテー 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶 | 油 滋賀県産こしひかり・押麦 | ほうれん草・もやし・人参・ゆかり しめじ・玉ねぎ・コーン りんご | 醤油・みりん・だし チキンコンソメ | 麦茶 | |
| 2 | 金 | ポークカレー | 滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 | 豚肉 | カレーフレーク ケチャップ・ウスターソース | 給血 | |
| | | ツナと胡瓜のサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ | ●マヨネーズ (→青じそドレッシング) 砂糖 | まぐろフレーク 牛乳・いりこ | おろしにんにく・生姜 玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン・キャベツ 寒天・ぶどうジュース | 麦茶 | 小皿 |
| 5 | 月 | 野菜コロッケ | 野菜コロッケ・油 | | | 給血 | |
| | | しらすと大根のサラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ | ロールパン | しらす干し 牛乳・いりこ | 大根・グリーンアスパラガス 小松菜・玉ねぎ・人参 | 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶 | 給血 |
| 7 | 水 | 豚と厚揚げの味噌炒め | 油・砂糖・片栗粉 | 豚肉・厚揚げ・合わせ麦みそ | 醤油・酒・鶏がらスープ | 給血 | |
| | | 小松菜とキャベツの中華和え 麦入りごはん ワカメスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ | ごま油 滋賀県産こしひかり・押麦 | 人参・玉ねぎ・干しいたけ ピーマン・おろしにんにく・生姜 小松菜・黄パプリカ・キャベツ ワカメ・大根 オレンジ | 醤油・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ 麦茶 | 小皿 | |
| 8 | 木 | サバの旨煮 | 砂糖 | サバ | ウスターソース・醤油・酒 | 給血 | |
| | | ごぼうの甘辛炒め ほうれん草ともやしのお浸し かぼちゃの天ぷら 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶 | こんにゃく・油・砂糖 小麦粉・油 滋賀県産こしひかり・押麦 | おろし生姜 ごぼう・人参 ほうれん草・もやし・しめじ かぼちゃ | 醤油・みりん 醤油・みりん・だし 塩 | 麦茶 | |
| 9 | 金 | ワンタン醤油ラーメン | ラーメン・油・ごま油 | ワンタン | 鶏がらスープ・醤油・塩 | 給血 | |
| | | ナムル フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | 白ごま・砂糖・ごま油 | 玉ねぎ・キャベツ・しめじ・青葱 小松菜・もやし 人参・おろしにんにく バナナ | 醤油・塩 麦茶 | 小皿 | |
| 14 | 水 | スペイン風オムレツ | じゃが芋・油 | ●卵(→じゃが芋)・豆乳 ●ハム(→鶏ミンチ)・チーズ | 玉ねぎ・人参 コーン・ほうれん草・赤パプリカ | 給血 | |
| | | マカロニサラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ | ツイストマカロニ ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) 滋賀県産こしひかり・押麦 | 牛乳・いりこ 牛乳・いりこ | 塩・チキンコンソメ・ケチャップ チキンコンソメ 麦茶 | 給血 | |
| 15 | 木 | サケの味噌照焼 | 砂糖・油 | サケ・合わせ麦みそ | みりん・酒 | 給血 | |
| | | ビーフソテー 胡瓜とわかめの酢の物 さつま芋の甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶 | ビーフ・油 砂糖 さつま芋・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 | ウインナー 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・人参・ピーマン 胡瓜・ワカメ | 鶏がらスープ 穀物酢・醤油 麦茶 | |

*お日のお楽しみメニュー

*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 穀類・油類・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◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・薬類・くだもの類 | その他 | |
| 16 | 金 | チーズはんぺんフライ | 油 | ●チーズはんぺんフライ (→チキンカレー風味焼) | 鶏肉 | 給血 | |
| | | ポテトサラダ 麦入りごはん スープ フィナンシェ 牛乳・いりこ | じゃが芋・●マヨネーズ(→塩) 滋賀県産こしひかり・押麦 ●フィナンシェ (→ミニゼリー) | 胡瓜・人参・玉ねぎ コーン・大根 牛乳・いりこ | 塩 チキンコンソメ 麦茶 | 給血 | |
| 19 | 月 | 照焼ハンバーグ | 油・砂糖・片栗粉 | ハンバーグ | 醤油・みりん・酒 | 給血 | |
| | | マロニーの甘酢和え ロールパン スープ 牛乳・いりこ | マロニー・ごま油・砂糖 ロールパン | 人参・ブロッコリー ワカメ・青葱 | 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶 | 給血 | |
| 21 | 水 | サバの塩焼 | 油 | サバ | 塩 | 給血 | |
| | | ごぼうサラダ わかめごはん すまし汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ | 砂糖・●マヨネーズ (→青じそドレッシング) 滋賀県産こしひかり・押麦 | ごぼう・人参・胡瓜・コーン わかめごはんの素 ほうれん草・えのきだけ・青葱 りんご | だし・醤油・塩 だし・醤油・塩 麦茶 | 給血 | |
| 22 | 木 | 鶏肉のカレー風味焼 コールスローサラダ 大根のスープ煮 焼き平天 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶 | 小麦粉・油 油 滋賀県産こしひかり・押麦 | 鶏肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ | 塩・カレー粉・鶏がらスープ 青じそドレッシング チキンコンソメ 醤油・みりん 麦茶 | 給血 | |
| | | 五目うどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | うどん 小麦粉・油 | 豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ | 白菜・えのきだけ 人参・青ねぎ・だし昆布 あおさのり バナナ | だし・醤油・みりん・塩 麦茶 | |
| 26 | 月 | かぼちゃコロッケ | 油 | ●かぼちゃコロッケ (→野菜コロッケ) | 鶏肉 | 給血 | |
| | | キャベツの和風サラダ ロールパン スープ 牛乳・いりこ | 砂糖・オリーブ油 ロールパン | キャベツ・ほうれん草・人参 コーン・ワカメ・青葱 | 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶 | 給血 | |
| 28 | 水 | とん平焼 | 油・●マヨネーズ(→なし) | ●卵(→豆腐)・豚肉 | キャベツ・玉ねぎ・あおさのり | 給血 | |
| | | 春雨サラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ | 春雨・ごま油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 麩 | さつま揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | ブロッコリー・人参 もやし・青葱 だし 麦茶 | 給血 | |
| 29 | 木 | 牛肉の生姜炒め ちくわの天ぷら 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶 | 油・砂糖 小麦粉・油 滋賀県産こしひかり・押麦 | 牛肉 ちくわ | 人参・玉ねぎ・生姜 白菜・インゲン・塩昆布 バナナ | 醤油・みりん 麦茶 | |
| | | マーマレードチキン ほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ | 小麦粉・油・マーマレード 白ごま 滋賀県産こしひかり・押麦 | 鶏肉 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | 生姜 ほうれん草・もやし・人参 白菜・しめじ・玉ねぎ オレンジ | 塩・醤油・みりん 醤油・みりん・だし だし 麦茶 | |

