



2017年 8月度 段上幼稚園メニュー (こじクラブ)



平均栄養価	エネルギー492Kcal 脂質16.3g	タンパク質16.2g カルシウム186mg
-------	-------------------------	--------------------------



<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◇ 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・果類・くだもの類	
1	火	とん平焼 ごぼうの甘草炒め さつま芋のレモン煮 茄子の煮浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油・●マヨネーズ(→なし) 油・砂糖 さつま芋・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 ●卵(→なし 他の具多目) 豚肉	キャベツ・玉ねぎ ごぼう・人参・インゲン レモン果汁 茄子	出し・中濃ソース 醤油・みりん 醤油・みりん・出し	
2	水	サバのおかか焼 キャベツのサラダ ウインナーピーズ 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	砂糖・小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 滋賀県産こしひかり・押麦	サバ・かつお節 ウインナー・水煮大豆 キャベツ・ほうれん草 玉ねぎ バナナ	醤油・みりん 穀物酢・塩 チキンコンソメ・ケチャップ	
3	木	牛肉と夏野菜の味噌炒め コーンサラダ 人参の甘煮 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	油・砂糖 ●マヨネーズ(→青じそドレッシング) 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	牛肉・合わせみそ 玉ねぎ・人参・オクラ・茄子・生姜 コーン・胡瓜・人参 人参 りんご	醤油・みりん 塩 醤油・みりん 塩	
4	金	そぼろ寿司 ちくわと野菜の天ぷら 白菜のおかか和え ブロッコリースープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・砂糖・油 小麦粉・油 ●鶏ミンチ・●卵(→コーン) ちくわ かつお節	干しいだけ・人参・インゲン かぼちゃ・オクラ 白菜・ほうれん草 ブロッコリー オレンジ	穀物酢・醤油・みりん・出し・塩 塩 醤油・みりん・出し チキンコンソメ	
7	月	ハンバーグトマトソース スパゲティサラダ 粉ふき芋 白菜とわかめの酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油 ●スパゲティ・●マヨネーズ(→青じそドレッシング) じゃが芋 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	玉ねぎ・トマト 胡瓜・玉ねぎ ドライパセリ 白菜・ワカメ	ケチャップ 塩 塩 穀物酢・醤油	
8	火	豚天の甘酢あん ほうれん草のお浸し かぼちゃの甘煮 麦入りごはん フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	レモン果汁 ほうれん草・人参 かぼちゃ バナナ	醤油・塩・穀物酢・みりん 醤油・みりん・出し	
9	水	アジの旨煮 野菜のソテー 厚揚げの青のり焼 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖 油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	生姜 ブロッコリー・人参・玉ねぎ あおさのり オレンジ	ウスターソース・醤油・酒 チキンコンソメ 醤油・みりん	
10	木	揚げ鶏のレモン醤油がらめ 切干大根の酢の物 焼きさつま芋 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 砂糖・調合ごま油 さつま芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	レモン果汁 切干大根・人参・胡瓜 りんご	塩・穀物酢・醤油・みりん 醤油・穀物酢・みりん 塩	
16	水	カレーコロッケ ブロッコリーのごま和え パンブキンサラダ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	カレーコロッケ・油 白ごま ●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	ブロッコリー・人参 かぼちゃ オレンジ	醤油・みりん・出し 塩 醤油・みりん・出し	
17	木	サケの塩焼 わかめと大根の梅風味和え 煮豆 焼きポテト 麦入りごはん 牛乳・いりこ	油 砂糖 じゃが芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	サケ ワカメ・大根・人参・しそ練り梅 人参・干しいだけ・グリーンピース	塩 醤油・みりん・出し 出し・醤油・みりん・酒 塩	

*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◇ 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・果類・くだもの類	
18	金	ジュース(沖縄風おこわ) 春巻 高野豆腐と昆布の煮物 ビーフンソテー フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・もち米・ごま油 油 砂糖 ビーフン・油	豚肉 高野豆腐 まぐろフレーク	人参・ひじき・青ねぎ 醤油・みりん・酒・出し ミニ春巻 きざみ昆布 赤バブリカ・玉ねぎ バナナ 出し・醤油・みりん 鶏がらスープ	
19	土	チキンソテー パイナップルソース マカロニサラダ 磯じゃが芋 もやしのお浸し 麦入りごはん 牛乳・いりこ	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 ツイストマカロニ・●マヨネーズ(→青じそドレッシング) じゃが芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 パイナップル 胡瓜・コーン・人参 あおさのり もやし・小松菜	牛乳・いりこ チキンボール チーズ 牛乳・いりこ 塩 醤油・みりん・出し	
22	火	肉団子の甘酢炒め 大根としめじの和え物 ポテトのチーズ焼 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	玉ねぎ 大根・しめじ・人参 りんご	醤油・みりん 塩 チーズ 牛乳・いりこ 塩	
23	水	野菜とちくわのかき揚げ 切干大根の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ(バナナ) 麦入りごはん 牛乳・いりこ	小麦粉・油 油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマン 切干大根・人参 胡瓜・白菜・ワカメ バナナ	塩 醤油・みりん・出し 穀物酢・醤油 牛乳・いりこ	
24	木	サバのごま醤油煮 ひじきサラダ 小松菜の和え物 フルーツ(オレンジ) 麦入りごはん 牛乳・いりこ	砂糖・白ごま 砂糖・●マヨネーズ(→なし) 滋賀県産こしひかり・押麦	生姜 ひじき・人参・胡瓜 もやし・小松菜 オレンジ	醤油・みりん・酒 出し・醤油・みりん 醤油・みりん・出し 牛乳・いりこ	
25	金	★ハムカツ 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 りんごかん 牛乳・いりこ	油 砂糖 滋賀県産こしひかり・油 砂糖	白菜・ほうれん草 人参・レモン果汁 大根 コーン・人参・玉ねぎ 寒天・りんごジュース	ハムカツ 砂糖 牛乳・いりこ 牛肉・厚揚げ かつお節 牛乳・いりこ 穀物酢・醤油 チキンコンソメ チキンコンソメ・ケチャップ・塩	
28	月	牛肉と厚揚げの旨煮 かぼちゃの青のり焼 キャベツのおかか和え コーンのスープ煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ	砂糖 油 滋賀県産こしひかり・押麦	玉ねぎ・グリーンピース かぼちゃ・あおさのり キャベツ・人参 コーン	牛乳・いりこ 牛肉・厚揚げ かつお節 牛乳・いりこ 出し・醤油・みりん 塩 醤油・みりん・出し チキンコンソメ	
29	火	コーンコロッケ 春雨サラダ ひじき豆 フルーツ(オレンジ) 麦入りごはん 牛乳・いりこ	コーンコロッケ・油 春雨・油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	人参・ほうれん草 ひじき・インゲン オレンジ	牛乳・いりこ 水煮大豆 牛乳・いりこ みだら 青じそドレッシング 出し・醤油・酒	
30	水	白身魚のムニエル マロニーの甘酢和え ブロッコリーの洋風浸し フルーツ(バナナ) 麦入りごはん 牛乳・いりこ	小麦粉・油 マロニー・ごま油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	人参・胡瓜 ブロッコリー バナナ	チキンコンソメ 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 牛乳・いりこ	
31	木	いなり寿司 鶏の竜田揚げ 大根と人参の甘酢和え インゲンともやしの梅風味和え フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・砂糖・白ごま 砂糖・片栗粉・油 砂糖	生姜 大根・人参 インゲン・もやし・しそ練り梅 りんご	牛乳・いりこ いなり用揚げ 鶏肉 牛乳・いりこ 穀物酢・塩 醤油・酒 穀物酢・醤油 醤油・みりん・出し	