２０１８年　8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481Kcal　タンパク質16.1ｇ 脂質14.7ｇ　カルシウム184mg

＜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おりません。

★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◇　力や体温となるもの 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◇　からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他
1	水	チキンチャップ ごぼうの甘辛炒め 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	小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 さつま芋・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 牛乳・いりこ	ごぼう・人参・いんげん レモン果汁 茄子	塩・ケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ 醤油・みりん 醤油・みりん・出し
2	木	そぼろ寿司 ちくわとかぼちゃの天ぷら 白菜のおかか和え ブロッコリースープ煮 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 ちくわ かつお節 牛乳・いりこ	干しいたけ・人参 いんげん・コーン かぼちゃ 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
3	金	豚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 ミニゼリー 牛乳・いりこ	油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 一口ゼリー	豚肉・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・オクラ・茄子・生姜 コーン・きゅうり・人参 人参	醤油・みりん 青じそドレッシング
6	月	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 水煮大豆 牛乳・いりこ	ワカメ・大根・人参・しそ練り梅 人参・干しいたけ・グリーンピース	塩 醤油・みりん・出し 出し・醤油・みりん・酒 塩
7	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（オレンジ） 牛乳・いりこ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	豚ロース 牛乳・いりこ	レモン果汁 ほうれん草・人参 かぼちゃ オレンジ	醤油・塩・穀物酢・みりん 醤油・みりん・出し
8	水	アジの旨煮 野菜のソテー 厚揚の青のり焼 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ	砂糖 油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦 一口ゼリー	アジ 厚揚げ 牛乳・いりこ	生姜 ブロッコリー・人参・玉ねぎ あおさのり	ウスターソース・醤油・酒 チキンコンソメ 醤油・みりん
9	木	ジューシー（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（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・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 牛乳・いりこ	人参・ひじき・青ねぎ ミニ春巻 きざみ昆布 赤パプリカ・玉ねぎ オレンジ	醤油・みりん・酒・出し 出し・醤油・みりん 鶏がらスープ
10	金	ささみチーズフライ 切干大根の酢の物 焼さつま芋 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	油 砂糖・ごま油 さつま芋・油 滋賀県産こしひかり・押麦	ささみチーズフライ 牛乳・いりこ	切干大根・人参・きゅうり バナナ	醤油・穀物酢・みりん 塩
16	木	ハンバーグトマトソース マカロニソテー 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	油 マカロニ・油 砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	ハンバーグ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参 コーン・ワカメ	ケチャップ チキンコンソメ チキンコンソメ 穀物酢・醤油
17	金	サバのおかか焼 キャベツのサラダ ウインナービーンズ 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 牛乳・いりこ	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
20	月	カレーコロッケ ブロッコリーのごま和え ツナと野菜のソテー 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 油 滋賀県産こしひかり・押麦	まぐろフレーク 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参 黄パプリカ・玉ねぎ オレンジ	醤油・みりん・出し チキンコンソメ
21	火	チキンソテー パイナップルソース マカロニサラダ アスパラガスの洋風浸し 白菜のお浸し 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） 滋賀県産こしひかり・押麦	鶏肉 牛乳・いりこ	パイン{缶詰} コーン・人参 グリーンアスパラガス 白菜・小松菜	塩・醤油・酒 チキンコンソメ 醤油・みりん・出し
22	水	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	牛肉・厚揚げ かつお節 牛乳・いりこ	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	出し・醤油・みりん 塩 醤油・みりん・出し チキンコンソメ
23	木	コーンコロッケ 春雨サラダ ひじき豆 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	コーンコロッケ・油 はるさめ・油 油・砂糖 滋賀県産こしひかり・押麦	水煮大豆 牛乳・いりこ	人参・ほうれん草 ひじき・いんげん オレンジ	青じそドレッシング 出し・醤油・酒
24	金	アジのごま醤油煮 ひじきサラダ 小松菜の和え物 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 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	アジ 牛乳・いりこ	生姜 ひじき・人参・きゅうり もやし・小松菜 バナナ	醤油・みりん・酒 出し・醤油・みりん 醤油・みりん・出し
★27	月	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	ハムカツ 牛乳・いりこ	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	穀物酢・醤油 チキンコンソメ ケチャップ・チキンコンソメ・塩
28	火	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	まだら 牛乳・いりこ	人参・きゅうり 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
29	水	野菜とちくわのかき揚 切干大根の炒め煮 オクラとわかめの酢の物 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	ちくわ うす揚げ 牛乳・いりこ	かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマン 切干大根・人参 オクラ・白菜・ワカメ バナナ	塩 醤油・みりん・出し 穀物酢・醤油
30	木	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（オレンジ） 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	チキンボール チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ 大根・しめじ・人参 オレンジ	穀物酢・醤油・ケチャップ・鶏がらスープ 青じそドレッシング 塩
31	金	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 ミニゼリー 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・砂糖・白ごま 砂糖・片栗粉・油 砂糖 一口ゼリー	いなり用揚げ 鶏肉 牛乳・いりこ	生姜 大根・人参 インゲン・もやし・しそ練り梅	穀物酢・塩 醤油・酒 穀物酢・醤油 醤油・みりん・出し