



2019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490Kcal たんぱく質16.9g 脂質17.6g	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 日	献立名	材 料				食器
		黄◇ 方や体温となるもの 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	
3月	野菜コロッケ	野菜コロッケ・油				給食 椀
	マカロニサラダ	ツイストマカロニ ●マヨネーズ(→青じそドレッシング)		コーン・ブロッコリー・人参		
	ロールパン	ロールパン				
5水	トマトスープ			キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草 トマトビュレ・トマト	鶏がらスープ・塩	給食 小皿
	牛乳・いりこ					
	サバの塩こうじ焼	油	サバ		塩麹	
6木	いんげん豆ともやしのお浸し			いんげん・もやし・人参	醤油・みりん・かつおだし	給食 小皿
	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		しめじ・玉ねぎ・ワカメ	かつおだし	
	味噌汁			オレンジ	麦茶	
7金	フルーツ(オレンジ)					給食 小皿
	牛乳・いりこ					
	ささみフリッター	油	●鶏ささみフリッター (→チキンフリッター)			
8土	ほうれん草のゆかり和え			ほうれん草・白菜 人参・ゆかり	醤油・みりん・かつおだし	給食 小皿
	野菜とえりんぎのソテー	油		エリンギ・玉ねぎ・コーン	チキンコンソメ	
	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		バナナ	麦茶	
9日	フルーツ(バナナ)					給食 小皿
	牛乳・いりこ					
	味噌ラーメン	中華麺・油	豚肉・合わせ麦みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ 青ねぎ・にんにく・しょうが	鶏がらスープ・醤油・塩	
10月	オニオンフライ	油		オニオンリング	麦茶	給食 小皿
	フルーツ(バナナ)			バナナ		
	牛乳・いりこ					
11月	ポークカレー	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油	豚肉	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参	カレーフレーク クチャップ・ウスターソース	給食 小皿
	ツナと胡瓜のサラダ		まぐろフレーク	きゅうり・コーン・キャベツ	玉ねぎドレッシング	
	ぶどうかん	砂糖		寒天・ぶどうジュース	麦茶	
12水	牛乳・いりこ					給食 小皿
	マーメイドチキン	小麦粉・油・オレンジマレード	鶏肉	しょうが	塩・醤油・みりん	
	マセドアンサラダ	さつまいも ●マヨネーズ (→フレンチドレッシング)	ちくわ	きゅうり	塩	
13木	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		ワカメ・もやし	鶏がらスープ 麦茶	給食 小皿
	ワカメスープ					
	牛乳・いりこ					
14金	スペイン風オムレツ	じゃが芋・油	●卵(→じゃが芋・低脂肪乳 粉チーズ・ウインナー)	玉ねぎ・人参 大根・オクラ	塩・チキンコンソメ クチャップ	給食 小皿
	しらすと大根のサラダ		しらす干し	青ねぎ・もやし・大根	青じそドレッシング	
	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		オレンジ	チキンコンソメ 麦茶	
15土	スープ					給食 小皿
	フルーツ(オレンジ)					
	牛乳・いりこ					
16日	鶏肉のカレー風味焼	小麦粉・油	鶏肉	キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ 大根・コーン	塩・カレー粉・鶏がらスープ	給食 小皿
	コールスローサラダ				青じそドレッシング	
	大根のスープ煮	油			チキンコンソメ 醤油・みりん	
17月	平天ソテー					給食 小皿
	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			麦茶	
	牛乳・いりこ					

*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 日	献立名	材 料				食器
		黄◇ 方や体温となるもの 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	
★ 19水	トンカツ	油			ポークカツ	給食 椀
	切干大根サラダ	砂糖・調ごま油			切干大根・人参・いんげん	
	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			醤油・穀物酢・みりん	
20木	スープ			キャベツ・玉ねぎ	チキンコンソメ	給食 小皿
	ももゼリー				ももゼリー	
	牛乳・いりこ				麦茶	
21金	サバの味噌照焼	砂糖・油			サバ・合わせ麦みそ	給食 小皿
	ビーフソテー	ビーフ・油			玉ねぎ・人参・ピーマン	
	ウインナーソテー	砂糖			きゅうり・ワカメ	
22土	麦入りごはん	油			タコウインナー	給食 小皿
	牛乳・いりこ					
	うどん	うどん			豚肉	
23日	ちくわの磯辺揚	小麦粉・油			ちくわ	給食 小皿
	フルーツ(バナナ)				あおさのり	
	牛乳・いりこ				バナナ	
24月	照焼ハンバーグ	油・砂糖・片栗粉			ハンバーグ	給食 小皿
	ポテトサラダ	じゃが芋・●マヨネーズ(→なし)			きゅうり・人参・玉ねぎ	
	ロールパン	ロールパン			塩	
25火	スープ				コーン・小松菜	給食 小皿
	牛乳・いりこ				チキンコンソメ	
	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	
26水	春雨サラダ	はるさめ・油・砂糖			さつま揚げ	給食 小皿
	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			ブロッコリー・人参	
	味噌汁	麩			もやし・ワカメ	
27木	牛乳・いりこ				合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	給食 小皿
	ハムカツ	油			ハムカツ	
	キャベツの和風サラダ	砂糖・オリーブ油			キャベツ・ほうれん草・人参	
28金	ちくわの甘辛焼	油・砂糖			ちくわ	給食 小皿
	麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			醤油・みりん	
	フルーツ(バナナ)				バナナ	
29土	アジの煮付け	砂糖			あじ	給食 小皿
	ごぼうサラダ	砂糖・●マヨネーズ (→フレンチドレッシング)			しょうが	
	わかめごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			ごぼう・人参・きゅうり・コーン	
30日	すまし汁				わかめごはんの素	給食 小皿
	フルーツ(オレンジ)				小松菜・えのきだけ・青ねぎ	
	牛乳・いりこ				かつおだし・醤油・塩	

