



2021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486Kcal
脂質16.5g
タンパク質17.3g
カルシウム198mg

<アレルギー表示 卵（アレルギー対応方法）> *そばのに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◇ 方や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉となるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの骨を整えるもの 野菜類・菌類・くだもの類	その他	
2	水	アジの煮付け ごぼうサラダ わかめごはん すまし汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	あじ 牛乳・いりこ	しょうが ごぼう・人参・きゅうり・コーン わかめご飯の素 ほうれん草・えのきたけ オレンジ	醤油・料理酒・だし だし・醤油・塩 だし・醤油・塩 麦茶	給食 和
3	木	ハムカツ 春雨サラダ ちくわの甘辛焼 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油 春雨・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	ハムカツ ちくわ 牛乳・いりこ	ほうれん草・人参 バナナ	酢・醤油 醤油・本みりん 麦茶	
4	金	焼チキン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 お豆腐	鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 細切昆布・切干大根 干しいたけ・人参 さやいんげん	塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	
7	月	牛肉コロッケ キャベツの和風サラダ 麦入りごはん 豚汁 牛乳・いりこ	牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	 豚肉・合わせみそ 牛乳・いりこ	キャベツ・ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・わかめ	酢・醤油 だし 麦茶	
9	水	味噌ラーメン オニオンフライ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ラーメン・油 油	豚肉・合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・キャベツ 小松菜・にんにく・しょうが オニオンリングフライ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 麦茶	
10	木	鶏肉のカレー風味焼 コールスローサラダ 大根の洋風煮 ツナとブロッコリーのソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)・押麦	鶏肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ 大根・コーン ブロッコリー	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ チキンコンソメ 麦茶	
11	金	カレーライス ツナと胡瓜のサラダ りんごゼリー 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 りんごゼリー	牛肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン・キャベツ	カレーフレーク・トマトグチャップ・ウスターソース 玉ねぎドレッシング 麦茶	
14	月	照焼ハンバーグ ポテトサラダ ロールパン 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) ロールパン	ハンバーグ 牛乳・いりこ	きゅうり・人参・玉ねぎ ブロッコリー・白菜・コーン・小松菜	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	
16	水	麻婆丼 ナムル わかめスープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	豆腐・鶏ひき肉 大豆ミンチ・合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ・クリンピース 大根・緑豆もやし 人参・さやいんげん・にんにく コーン・わかめ バナナ	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶	

*の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ウィンナーは卵・乳成分が含まれていない商品を使用しております。

日付	曜日	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◇ 血や肉となるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの骨を整えるもの 野菜類・菌類・くだもの類	その他	
17	木	サバの味噌照焼 ビーフソテー 胡瓜とわかめの群の物 ウィンナーと野菜のソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・油 ビーフソテー 砂糖 油 米(国産)・押麦	さば・合わせみそ ウィンナー 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・わかめ キャベツ	本みりん・料理酒 鶏がらスープ 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	
18	金	マーマレードチキン マカロニサラダ 麦入りごはん スープ ももゼリー 牛乳・いりこ	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 ももゼリー	鶏肉 ちくわ 牛乳・いりこ	しょうが きゅうり・人参 ブロッコリー・緑豆もやし	塩・醤油・本みりん 塩 チキンコンソメ 麦茶	
21	月	トンカツ 切干大根サラダ 麦入りごはん スープ 牛乳・いりこ	油 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	●トンカツ(→ハムカツ) 牛乳・いりこ	切干大根・人参 さやいんげん・白菜 コーン・玉ねぎ	醤油・酢・本みりん チキンコンソメ 麦茶	
23	水	スペイン風オムレツ しらすと大根のサラダ 菜飯ごはん スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	じゃが芋・油 米(国産)・押麦	●卵(→なし)・低脂肪乳 粉チーズ・ウィンナー しらす 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 大根・オクラ 菜めしの素 ブロッコリー・キャベツ オレンジ	塩・チキンコンソメ・トマトグチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶	
24	木	ささみフリッター ほうれん草と白菜のゆかり和え 野菜とえりんぎのソテー 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油 油 米(国産)・押麦	●鶏ささみフリッター (→鶏肉の唐揚げ) 牛乳・いりこ	ほうれん草・白菜 エリンギ・玉ねぎ・コーン バナナ	醤油・本みりん・だし・ゆかり チキンコンソメ	
25	金	サバの塩こうじ焼 いんげん豆ともやしのお浸し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦	さば 合わせみそ 牛乳・いりこ	さやいんげん・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	
28	月	ミートボールバーベキュー風 マゼドアンサラダ ロールパン 豆乳スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン でん粉	チキンボール ウィンナー 豆乳 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ コーン・ブロッコリー	トマトグチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ	
30	水	豚五目うどん 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・えのきたけ・人参・ほうれん草 あおさのり バナナ	だし・白だし 麦茶	

