



2021年 7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494Kcal 脂質15.5g	タンパク質18.2g カルシウム215mg
-------	-------------------------	--------------------------



<アレルギー表示 ●卵（アレルギー対応方法）> *そぼろの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			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・藻類・くだもの類		
1	木	フライドチキン わかめサラダ ブロッコリーのお浸し ちくわとアスパラガスのソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	鶏肉 ちくわ 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが わかめ・緑豆もやし ブロッコリー・人参 グリーンアスパラガス・コーン	塩・丸鶏からスープ 青じそドレッシング 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ 麦茶		
2	金	アジの旨煮 小松菜と大根の甘酢和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	あじ 合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが 小松菜・大根・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 酢・醤油 だし 麦茶	絵皿 椀	
5	月	ハンバーグ夏野菜ソース 春雨サラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	ハンバーグ さつまいも揚げ 牛乳・いりこ	なす・ピーマン・トマト ほうれん草・人参 白菜・ブロッコリー・玉ねぎ・エリンギ	トマトケチャップ おろし醤油ドレッシング チキンコンソメ 麦茶	絵皿 椀	
★	7	水	星のミートコロッケ キャベツのおかか和え にゅうめん 豆乳プリン 牛乳・いりこ	星のミートコロッケ・油 かつお節 豆乳プリン 牛乳・いりこ	人参・干しいたけ・コーン・オクラ キャベツ・きゅうり 小松菜	酢・塩・だし・醤油・本みりん 醤油・だし だし・醤油・塩 麦茶	絵皿 椀
8	木	豚肉の甘辛煮 ほうれん草ともやしのお浸し ピーマンソテー かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	豚肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・大根 ほうれん草・緑豆もやし しめじ・ピーマン かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 丸鶏からスープ・塩 麦茶	絵皿	
9	金	チキンケバブ ちくわの青のり焼 キャベツのレモン和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 油・砂糖 砂糖 米（国産）・押麦 牛乳・いりこ	あおさのり キャベツ・きゅうり 人参・レモン果汁 バナナ	醤油・料理用白ワイン 醤油・本みりん 酢・醤油 麦茶	絵皿 椀	
12	月	あんかけ肉団子 マカロニサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油・砂糖・でん粉 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン 牛乳・いりこ	チキンボール ブロッコリー・人参 コーン・白菜・玉ねぎ	醤油・本みりん・丸鶏からスープ 塩 チキンコンソメ	絵皿 椀	
14	水	鶏肉の唐揚げ アスパラのサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米（国産）・押麦 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	しょうが きゅうり・玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス 小松菜 バナナ	醤油・料理酒 酢・塩 だし 麦茶 チキンコンソメ	絵皿 椀	
15	木	昆布イリチー ほうれん草とキャベツのおかか和え 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油 油・砂糖 米（国産）・押麦 牛乳・いりこ	さけ 細切昆布・切干大根 人参・干しいたけ ほうれん草・キャベツ オレンジ	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし 麦茶	絵皿 椀	

★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				食器
			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・藻類・くだもの類		
16	金	牛肉のごま風味炒め 焼かぼちゃ 高野豆腐の含め煮 大根と胡瓜の酢の物 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・白ごま 油 砂糖 砂糖 米（国産）・押麦 牛乳・いりこ	牛肉 凍り豆腐 玉ねぎ・さやいんげん・しめじ かぼちゃ 人参 大根・きゅうり	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶		
19	月	大豆と豚肉のおこわ 鶏肉のチーズ照焼 拌三絲（パナソ） ウインナーと野菜のソテー フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	米（国産）・もち米 油・砂糖 春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 油 米（国産） 牛乳・いりこ	大豆・豚肉・油揚げ 鶏肉・ミックスチーズ ウインナー 牛乳・いりこ	しめじ・人参 コーン・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ オレンジ 麦茶	絵皿 椀	
20	火	厚揚げの肉味噌田楽 ツナと野菜のソテー ポテトサラダ 菜飯ごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	砂糖・でん粉 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米（国産） 牛乳・いりこ	生揚げ・鶏さしき肉 大豆ミンチ・合わせみそ ツナフレーク 牛乳・いりこ	だし・料理酒 チキンコンソメ 塩 麦茶	絵皿 椀	
21	水	チキンチャップ ごぼうの甘辛炒め 茄子の煮浸し 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 砂糖 米（国産）・押麦 一口ゼリー 牛乳・いりこ	鶏肉 ごぼう・人参・さやいんげん なす 牛乳・いりこ	塩・トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	絵皿 椀	
26	月	牛肉コロッケ マカロニのソテー ブロッコリースープ煮 ちくわの甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	牛肉コロッケ・油 マカロニ・油 油・砂糖 米（国産）・押麦 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・コーン ちくわ 牛乳・いりこ	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん 麦茶	絵皿 椀	
27	火	和風ハンバーグ おさつサラダ ウインナーと野菜のソテー 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米（国産）・押麦 牛乳・いりこ	ハンバーグ ウインナー 牛乳・いりこ	きゅうり 小松菜・人参・玉ねぎ バナナ 麦茶	絵皿 椀	
28	水	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 切干大根の炒め煮 ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	米（国産）・砂糖・油 小麦粉・油 つきこんにやく・油・砂糖 一口ゼリー 牛乳・いりこ	鶏ひき肉 ちくわ かつお節 牛乳・いりこ	酢・塩・醤油 本みりん・だし 塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 麦茶	絵皿 椀	
29	木	サバの煮付け がんもの煮物 キャベツの塩昆布和え マカロニサラダ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	砂糖 砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米（国産）・押麦 牛乳・いりこ	さば がんもどき ウインナー 牛乳・いりこ	しょうが 醤油・料理酒・だし だし・醤油・本みりん 塩 麦茶	絵皿 椀	
30	金	鶏肉の照焼 高野豆腐の洋風煮 小松菜のごま酢和え ポテトフライ 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖・白ごま ポテトフライ・油 米（国産）・押麦 牛乳・いりこ	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが 人参・さやいんげん 小松菜 麦茶	絵皿 椀	

