



2022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470Kcal
たんぱく質17.1g
脂質16.6g
カルシウム193mg

今月の旬の食材は
6/20(日) かつおカツタルタルソースと
6/22(水) オクラ入りツナサラダです。



*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。

<アレルギー表示 ●卵（→アレルギー回避方法）> *そば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◇ 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◇ からだの骨子を養えるもの 野菜類・菌類・くだもの類	その他	
1	水	アジの旨煮	砂糖	あじ	しょうが	ウスターソース・醤油・料理酒	給血 椀
		ごぼうサラダ	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)		ごぼう・人参・きゅうり・コーン	だし・醤油・塩	
2	木	わかめごはん	米(国産)・押麦		わかめご飯の素	だし・醤油・塩	給血 椀
		すまし汁		牛乳・いりこ	ほうれん草・えのきたけ		
3	金	フルーツ(オレンジ)			オレンジ		給血 椀
		牛乳・いりこ					
6	月	トンカツ	油	●トンカツ(→ハムカツ)	ブロッコリー・人参	中濃ソース	給血 椀
		春雨サラダ	春雨・油・砂糖			酢・醤油	
8	水	ちくわの甘辛焼	油・砂糖	ちくわ	バナナ	醤油・本みりん	給血 椀
		麦入りごはん	米(国産)・押麦			麦茶	
9	木	フルーツ(バナナ)					給血 椀
		牛乳・いりこ・お茶					
10	金	焼チキン南蛮	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏肉	にんにく・玉ねぎ・きゅうり	塩・料理酒・酢・醤油	給血 椀
		昆布イリチー	油・砂糖	油揚げ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん	醤油・本みりん・だし	
15	水	麦入りごはん	米(国産)・押麦	合わせみそ	小松菜	だし 麦茶	給血 椀
		味噌汁	おつゆ麩	牛乳・いりこ			
23	木	牛乳・いりこ					給血 椀
24	金	ミートボールバーベキュー風	油・砂糖	チキンボール	トマトケチャップ・ウスターソース		給血 椀
		マゼドアンサラダ	さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ウインナー	人参・玉ねぎ	塩	
27	月	ロールパン	ロールパン		コーン・ブロッコリー	チキンコンソメ	給血 椀
		豆乳スープ	でん粉	豆乳			
29	水	牛乳・いりこ					給血 椀
30	木	麻婆丼	米(国産)・油・砂糖・でん粉	豆腐・鶏ひき肉・大豆ミンチ・合わせみそ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ	給血 椀
		ナムル	白ごま・砂糖・調合ごま油		緑豆もやし・人参・さやいんげん・にんにく	醤油・塩	
31	金	わかめスープ			わかめ・白菜	丸鶏がらスープ	給血 椀
		フルーツ(オレンジ)			オレンジ	麦茶	
6	月	牛乳・いりこ					給血 椀
7	火	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	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ	給血 椀
		コールスローサラダ	マヨネーズタイプ(卵不使用)		大根・コーン	塩	
8	水	大根の洋風煮	油	ツナフレーク	ブロッコリー	チキンコンソメ	給血 椀
		ツナとブロッコリーのソテー				チキンコンソメ	
9	木	麦入りごはん	米(国産)・押麦			麦茶	給血 椀
		牛乳・いりこ・お茶					
10	金	味噌ラーメン	ラーメン・油	豚肉・合わせみそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・にんにく・しょうが	醤油・丸鶏がらスープ・塩	給血 椀
		野菜春巻	油		春巻		
15	水	フルーツ(バナナ)			バナナ	麦茶	給血 椀
		牛乳・いりこ					
23	木	スペイン風オムレツ	じゃが芋・油	●卵(→鶏肉)・低脂肪乳・粉チーズ・ウインナー	玉ねぎ・人参	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ	給血 椀
		しらすと大根のサラダ			大根・オクラ	青じそドレッシング	
24	金	菜飯ごはん	米(国産)・押麦		菜めしの素	チキンコンソメ	給血 椀
		スープ			ブロッコリー・キャベツ	麦茶	
27	月	フルーツ(オレンジ)			オレンジ		給血 椀
		牛乳・いりこ					
29	水	牛乳・いりこ					給血 椀
30	木	サバの旨噌照焼	油		いんげん豆ともやしのお浸し	油	給血 椀
		ビーフソテー	砂糖・油		麦入りごはん	豚汁	
31	金	胡瓜とわかめの酢の物			ほうれん草・えのきたけ	だし・醤油・塩	給血 椀
		ウインナーと野菜のソテー					
6	月	麦入りごはん	米(国産)・押麦			麦茶	給血 椀
		牛乳・いりこ・お茶					
7	火	ママーレードチキン	小麦粉・油・ママーレード	鶏肉	しょうが	塩・醤油・本みりん	給血 椀
		マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ちくわ	きゅうり・人参		
8	水	麦入りごはん	米(国産)・押麦		ブロッコリー・緑豆もやし	チキンコンソメ	給血 椀
		スープ					
9	木	メロンゼリー	メロンゼリー			麦茶	給血 椀
		牛乳・いりこ					
10	金	かつおカツタルタルソース	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖	カツオカツ	玉ねぎ・ドライパセリ	酢・塩	給血 椀
		切干大根サラダ	砂糖・調合ごま油	切干大根・人参・さやいんげん・白菜	醤油・酢・本みりん		
15	水	麦入りごはん	米(国産)・押麦	合わせみそ	小松菜	だし 麦茶	給血 椀
		具だくさん味噌汁	さつま芋	牛乳・いりこ			
22	水	カレーライス	米(国産)・じゃが芋・油	牛肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	カレーフレーク・トマトケチャップ・ウスターソース	給血 椀
		オクラ入りツナサラダ	砂糖	ツナフレーク	オクラ・コーン・キャベツ	玉ねぎドレッシング	
23	木	牛乳・いりこ					給血 椀
24	金	ハムカツ	油	ハムカツ	ほうれん草と白菜のゆかり和え	ゆかり	給血 椀
		アスパラソテー	油		グリーンアスパラガス・玉ねぎ・コーン・人参	チキンコンソメ	
27	月	麦入りごはん	米(国産)・押麦		ミニゼリー	麦茶	給血 椀
		牛乳・いりこ・お茶					
29	水	豚五目うどん	うどん	豚肉	白菜・えのきたけ・人参・ほうれん草	だし・白だし	給血 椀
		ちくわの磯辺揚げ	小麦粉・油	ちくわ	あおさのり		
30	木	フルーツ(バナナ)			バナナ	麦茶	給血 椀
		牛乳・いりこ					
31	金	チキンパン粉焼	油・砂糖	チキンのパン粉焼(バジル)		トマトケチャップ	給血 椀
		ポテトサラダ	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)		きゅうり・人参・玉ねぎ	塩	
6	月	ロールパン	ロールパン		ブロッコリー・白菜・コーン・小松菜	チキンコンソメ	給血 椀
		具だくさんスープ	牛乳・いりこ				
7	火	牛乳・いりこ					給血 椀
8	水	サバの塩こうじ焼	油	さば		塩こうじ	給血 椀
		いんげん豆ともやしのお浸し			さやいんげん・緑豆もやし・人参	醤油・本みりん・だし	
9	木	麦入りごはん	米(国産)・押麦		麦入りごはん	豚肉・油揚げ・合わせみそ	給血 椀
		牛乳・いりこ				牛乳・いりこ	
10	金	豚とキャベツの味噌炒め	油		みそだれ豚カルビ	キャベツ・人参・玉ねぎ	給血 椀
		和風サラダ				白菜・きゅうり	
15	水	チキンナゲット	油	●チキンナゲット(→さつま芋)		かぼちゃ	給血 椀
		かぼちゃの甘煮	砂糖				
31	金	麦入りごはん	米(国産)・押麦			麦茶	給血 椀
		牛乳・いりこ・お茶					

