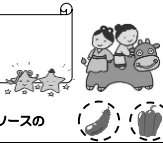




2022年 7月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）



今月の旬の食材は
7/7(木) ハンバーグ夏野菜ソースの
なす・ピーマンです。

<アレルギー表示・●卵（アレルギー対応方針）> *そばの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◇ 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	金	スパゲティミートソース しらすのさっぱりサラダ ポテトフライ スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	スパゲティ・ オリーブ油・油・砂糖 玉ねぎドレッシング ポテトフライ・油	豚ひき肉・大豆ミンチ しらす	玉ねぎ・人参・ドライパセリ キャベツ・コーン 白菜・ほうれん草 オレンジ	赤ワイン(料理用)・ トマトケチャップ・ ウスターソース・醤油・塩 塩 チキンコンソメ 麦茶	給食 椀
4	月	星のミートコロッケ ブロックリーサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	星のミートコロッケ・油 米(国産)・押麦	●ベーコン(→なし)	ブロックリー・大根 人参・玉ねぎ・わかめ	おろし醤油ドレッシング チキンコンソメ 麦茶	給食 椀
6	水	七夕ちらし 照焼ミートボール キャベツのおかか和え にゅうめん 七夕ゼリー 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖 油・砂糖・でん粉 砂糖 そうめん・花麩	チキンボール かつお節	人参・干しいたけ・ コーン・オクラ キャベツ・さやいんげん ほうれん草	酢・塩・だし・ 醤油・本みりん 醤油・だし だし・醤油・塩 お星さまゼリー 麦茶	給食 椀
7	木	ハンバーグ夏野菜ソース 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 マカロニ・ マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン じゃが芋	ハンバーグ	なす・ピーマン・トマト きゅうり・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・ブロックリー	トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ	給食 椀
8	金	チキンアパ 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 油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ	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	給食 椀
11	月	豚肉の甘辛煮 わかめサラダ ブロックリーのお浸し 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	油・砂糖 油 米(国産)・押麦	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・大根・グリーンピース わかめ・白菜 ブロックリー・人参 グリーンアスパラガス・コーン	だし・醤油・本みりん・料理酒 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	給食 椀
12	火	アジの旨煮 ほうれん草のお浸し 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	砂糖 ピーマン・油 砂糖 米(国産)・押麦	あじ	しょうが ほうれん草・人参・しめじ コーン・ピーマン かぼちゃ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 丸鶏がらスープ・塩 麦茶	給食 椀
13	水	フライドチキン わかめサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	砂糖・でん粉・油・ マヨネースタイプ(卵不使用)	鶏肉	にんにく・しょうが わかめ・人参・緑豆もやし 小松菜 バナナ	塩・丸鶏がらスープ 青じそドレッシング だし 麦茶 チキンコンソメ	給食 椀
15	金	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	鶏肉	さげ 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	給食 椀

平均栄養価	エネルギー486Kcal 脂質16.4g	タンパク質18.2g カルシウム217mg
-------	-------------------------	--------------------------



*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製品を使用しております。

日付	曜日	献立名	材 料				食 器
			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	
19	火	トンカツ 小松菜と大根の甘酢和え 高野豆腐の洋風煮 ちくわとブロックリーのソテー 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 油 米(国産)・押麦	●トンカツ(→ハムカツ) 凍り豆腐 ちくわ	小松菜・大根・人参 さやいんげん ブロックリー 牛乳・いりこ	とんかつソース 酢・醤油 チキンコンソメ・醤油・本みりん チキンコンソメ 麦茶	給食 椀
20	水	大豆と豚肉のおこわ 鶏肉のチーズ照焼 拌三絲（パンスイ） ウィ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	大豆・豚肉 鶏肉・ミックスチーズ ウィンナー	しめじ・人参 コーン・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	おろし醤油ドレッシング チキンコンソメ 麦茶 牛乳・いりこ	給食 椀
21	木	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・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	生揚げ・鶏豚ひき肉・ 大豆ミンチ・合わせみそ ツナフレーク	人参・キャベツ 玉ねぎ・ドライパセリ 菜めしの素 バナナ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	給食 椀
22	金	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	鶏肉	ごぼう・人参・さやいんげん なす	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	給食 椀
25	月	和風ハンバーグ おさつサラダ ウィンナーと野菜のソテー 麦入りごはん フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 さつま芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 油 米(国産)・押麦	ハンバーグ ウィンナー	きゅうり 小松菜・人参・玉ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ 麦茶	給食 椀
26	火	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 つきごんにやく・油・砂糖 一口ゼリー	鶏ひき肉 ちくわ かつお節	干しいたけ・人参・ さやいんげん・コーン かぼちゃ 白菜・ほうれん草 切干大根・グリーンアスパラガス	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	給食 椀
27	水	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	砂糖 砂糖 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)	さば がんもどき	しょうが キャベツ・人参・塩昆布 ブロックリー	醤油・料理酒・だし だし・醤油・本みりん 塩 麦茶	給食 椀
28	木	鶏肉の照焼 小松菜のごま酢和え ポテトフライ 麦入りごはん フルーツ（バナナ） 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	鶏肉 油揚げ	しょうが 小松菜・人参 バナナ	醤油・本みりん 酢・醤油 塩 麦茶	給食 椀
29	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 塩 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	給食 椀

