



2023年 5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460Kcal
脂質14.2g
たんぱく質16.7g
カルシウム207mg



<アレルギー表示 ●アレルギー対応方法> *その入った食材は使用していません。

今月の旬の食材は 5/19(金) 旬ごはんです。

日	献立名	材 料				食器
		黄◇ カヤ体温となるもの	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		
8月	ポークロquette マカロニサラダ 麦入りごはん 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	ウインナー 牛乳・いりこ	ブロッコリー・コーン わかめ・人参・玉ねぎ・大根	コロquette・中濃ソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿 小皿
10水	カレーライス 和風サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖 砂糖	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・レモン果汁 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク・ トマトケチャップ・ ウスターソース 醤油 麦茶	給皿 椀
11木	チキングリル ハーベキューソース ブロッコリーと しらすのサラダ スパゲティソーテー かぼちゃの旨煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・砂糖・油 スパゲティ・油 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす 牛乳・いりこ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 ピーマン かぼちゃ	チキンコンソメ・ ウスターソース・ トマトケチャップ 青じそドレッシング 塩・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん 麦茶	給皿 椀
12金	醤油ラーメン 中華ポテト フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	ラーメン・油 さつまいも・油・砂糖	豚肉・さつまいも揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ 緑豆もやし・ほうれん草 バナナ	塩・丸鶏がらスープ・ 減塩醤油ラーメンスープ 麦茶	給皿
15月	ハンバーグ ミックスサラダ ロールパン 貝だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 油・砂糖 ロールパン じゃが芋	ハンバーグ ちくわ 牛乳・いりこ	わかめ・大根 玉ねぎ・白菜・人参	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・酢 チキンコンソメ 麦茶	給皿
17水	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ コーンピラフ スープ マスカットゼリー 牛乳・いりこ	でん粉・油 玉ねぎドレッシング 米(国産)・油 マスカットゼリー	鶏肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	しょうが ブロッコリー・キャベツ コーン・人参・玉ねぎ 小松菜・緑豆もやし	醤油・料理酒 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿
18木	豚肉の生姜炒め キャベツサラダ マカロニのソーテー さつまいもの甘煮 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 さつまいも・砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 ウインナー 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが キャベツ・ブロッコリー・コーン	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩 チキンコンソメ 麦茶	給皿

★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。

日	献立名	材 料				食器
		黄◇ カヤ体温となるもの	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		
19金	アジの煮付け 白菜とほうれん草のお浸し 旬ごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	砂糖 米(国産) 花魁	あじ 油揚げ 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・ほうれん草 大根のこ・人参 オレンジ	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩 麦茶	給皿
22月	白身魚フライ ポテトサラダ 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	白身魚フライ 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・赤パプリカ 人参・玉ねぎ・小松菜	中濃ソース 塩 だし 麦茶	給皿
24水	高野豆腐のそぼろ丼 大根の昆布和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	凍り豆腐・ 鶏ひき肉・大豆ミンチ 合わせみそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ しょうが・さやいんげん 大根・きゅうり・塩昆布 わかめ・緑豆もやし バナナ	醤油・料理酒・和風だし だし 麦茶	給皿
25木	豚じゃが ウインナーソーテー 小松菜のお浸し 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦 一口ゼリー	豚肉 ウインナー 油揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ 小松菜・緑豆もやし	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 麦茶	給皿
26金	あんかけうどん アスパラと白菜のごま和え フルーツ(オレンジ) 牛乳・かみかみこんぶ	うどん・でん粉 白ごま	豚肉・さつまいも揚げ 牛乳	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しめじ グリーンアスパラガス・白菜 オレンジ かみかみこんぶ	だし・白だし・塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	給皿
29月	クルルのおさつ クリームシチュー ハムカツ グリーンサラダ ロールパン 牛乳・いりこ	さつまいも・油・マカロニ 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳 ハムカツ 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・ さやいんげん・キャベツ	クリームシチューミックス 青じそドレッシング	給皿
31水	すき焼き煮 ちくわの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ	つきこんにやく・油・砂糖 小麦粉・油 米(国産)・押麦	牛肉・焼豆腐 ちくわ 合わせみそ 牛乳・いりこ	白菜・玉ねぎ・人参・ごぼう あおさのり キャベツ・しめじ オレンジ	だし・醤油・本みりん だし 麦茶	給皿