



# 2023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483Kcal 脂質16.4g	タンパク質17.2g カルシウム213mg
-------	-------------------------	--------------------------



★ 今月の旬の食材は  
7/11(水) 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◇ からだの骨子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
3月	水	星のミートコロッケ	星のミートコロッケ・油				韓国
		さっぱりサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・かみかみこんぶ	米(国産)・押麦	オクラ・キャベツ・コーン	おろし醤油ドレッシング	鶏肉	
5水	水	お楽しみうどん	うどん・砂糖・天かす	油揚げ	小松菜・わかめ かみかみこんぶ	牛乳	丼
		ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	小麦粉・油	ちくわ	あおさのり バナナ	牛乳・いりこ	小皿
6木	木	七夕ちらし 照焼ミートボール キャベツのおかか和え 蒸さつま芋 ミニゼリー 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖 油・砂糖・でん粉 砂糖 さつま芋 一口ゼリー	チキンボール かつお節	人参・干しいだけ・コーン・オクラ キャベツ・さやいんげん	牛乳・いりこ	丼
		マグロカツ ちくわの青のり焼 大根のレモン和え 麦入りごはん オレンジかん 牛乳・いりこ・お茶	油 油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 砂糖	まぐろカツ ちくわ	あおさのり 大根・ほうれん草・人参・レモン果汁 寒天・オレンジジュース	酢・塩・だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし	牛乳・いりこ
11火	火	ハンバーグ夏野菜ソース マカロニサラダ	油・砂糖 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)	ハンバーグ	なす・ピーマン・トマト きゅうり・人参	牛乳・いりこ	韓国
		ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	ロールパン じゃが芋		トマトケチャップ 塩	牛乳・いりこ	韓国
12水	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) 米(国産)・押麦	鶏肉	にんにく・しょうが わかめ・人参・緑豆もやし	牛乳・いりこ	韓国
		豚肉の甘辛煮 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	油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・大根・グリーンピース わかめ・白菜 ブロッコリー・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	牛乳・いりこ
18火	火	トンカツ 小松菜と大根の甘酢和え 高野豆腐の洋風煮 ちくわとブロッコリーのソテー 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	小松菜・大根・人参 さやいんげん ブロッコリー	牛乳・いりこ	韓国
		大豆と豚肉のおこわ 鶏肉のチーズ照焼 拌三絲(バザル) 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	大豆・豚肉・油揚げ 鶏肉・ミックスチーズ	ウインナー	しめじ・人参 コーン・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	牛乳・いりこ

★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◇ からだの骨子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
20木	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・鶏豚りき肉・ 大豆ミンチ・合わせみそ ツナフレーク	だし・料理酒 チキンコンソメ 塩	韓国	
		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	丼	
24月	月	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(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 ウインナー	きゅうり 小松菜・人参・玉ねぎ オレンジ	丼	
		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・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	さば がんもどき	しょうが キャベツ・人参・塩昆布 コーン・ブロッコリー	丼	
26水	水	そぼろ寿司 ちくわの天ぷら 白菜のおかか和え 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・砂糖・油 小麦粉・油 つきごんにゃく・油・砂糖	鶏ひき肉 ちくわ かつお節	干しいだけ・人参・ さやいんげん・コーン 白菜・ほうれん草 切干大根・グリーンアスパラガス バナナ	丼	
		サケフライ パンキンサラダ 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	小麦粉・パン粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 油 米(国産)・押麦	ピンクサーモン	かぼちゃ・玉ねぎ・レーズン ブロッコリー・緑豆もやし・人参 オレンジ	丼	
28金	金	豚肉のごま風味炒め 蒸かぼちゃ 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 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 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	丼	
		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 ミニゼリー 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 一口ゼリー	鶏肉 油揚げ	しょうが 小松菜・人参	丼	

