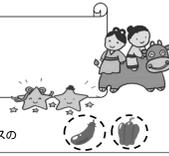




2024年 7月度 段上幼稚園メニュー (こじかクラブ)



平均栄養価	エネルギー468Kcal 脂質15.5g	タンパク質16.7g カルシウム216mg
-------	-------------------------	--------------------------



<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いません。

今月の旬の食材は
7/9(水) ハンバーグ夏野菜ソースの
なす・ピーマンです。

*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◇ 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・果類・くだもの類	その他	
1	月	ポークロケット さっぱりサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ	油 ロールパン		オクラ・キャベツ・コーン 小松菜・人参・玉ねぎ・わかめ	コロケ・中濃ソース おろし醤油ドレッシング チキンコンソメ	給血 機
★	3	七夕ちらし 照焼ミートボール 白菜のおかか和え 花麩のすまし汁 パインゼリー 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖 油・砂糖・でん粉 砂糖 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 白菜・さやいんげん わかめ・えのきだけ	酢・塩・だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし だし・醤油・塩 パインゼリー 麦茶	給血 機
4	木	アジの蒲焼風 蒸シューマイ いんげん豆とキャベツのごま和え 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦 一口ゼリー	あじ 肉しゅうまい	さやいんげん・キャベツ	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	給血 機
5	金	豚肉のおかか炒め かぼちゃの甘煮 春雨サラダ 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 春雨・油 米(国産)・押麦	豚肉・かつお節 かぼちゃ コーン・きゅうり バナナ	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ コーン・きゅうり バナナ	醤油・本みりん・料理酒 青じそドレッシング 麦茶	給血 機
8	月	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・ブロッコリー・人参・ レモン果汁 寒天・オレンジジュース	中濃ソース 醤油・本みりん 酢・醤油 麦茶	給血 機
9	火	ハンバーグ夏野菜ソース マカロニサラダ 麦入りごはん 具だくさんスープ 牛乳・かみかみこんぶ	油・砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 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・ほうれん草 かみかみこんぶ	トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 機
10	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・マヨネーズタイプ (卵不使用)・でん粉・油 米(国産)・押麦	鶏肉 油揚げ・合わせみそ	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	給血 機
11	木	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 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 麦茶	給血 機
16	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 凍り豆腐 ちくわ	小松菜・大根・人参 さやいんげん ブロッコリー	中濃ソース 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	給血 機
17	水	大豆と豚肉のおこわ 鶏肉のチーズ照焼 拌三絲 (ハンカス) 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	しめじ・人参 コーン・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶	給血 機

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・果類・くだもの類	その他	
18	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・マヨネーズタイプ(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	だし・料理酒 チキンコンソメ 塩 麦茶	給血 機	
19	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・ マスタード・ チキンコンソメ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	給血 機	
22	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・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)・押麦	ハンバーグ 	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	給血 機
23	火	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	さば がんもどき キャベツ・人参・塩昆布 コーン・ブロッコリー	しょうが だし・醤油・本みりん 塩 麦茶	給血 機	
24	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 つきこんにゃく・油・砂糖	鶏ひき肉 ちくわ かつお節 白菜・ほうれん草 切干大根・グリーンアスパラガス バナナ	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	給血 機	
25	木	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 マヨネーズタイプ(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	塩・中濃ソース 塩 チキンコンソメ 麦茶	給血 機
26	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 人参 大根・きゅうり	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	給血 機
29	月	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 牛乳・いりこ	しょうが 小松菜・人参 麦茶	給血 機	
30	火	かつおカツ 焼きそば ウインナーソテー 菜飯ごはん フルーツ (パイナップル) 牛乳・いりこ・お茶	油 焼きそば用麺・油・でん粉 油 米(国産)	かつおカツ 豚肉 ポークウインナー 牛乳・いりこ	中濃ソース 料理酒・中濃ソース・醤油 コンソメ・塩 麦茶	給血 機	
31	水	ジューシー (沖縄風おこわ) ほうれん草のお浸し 高野豆腐と昆布の煮物 ビーフソテー フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ・お茶	米(国産)・もち米・調合ごま油 砂糖 ビーフン・油	豚肉 凍り豆腐	人参・ひじき・さやいんげん ほうれん草・白菜 細切昆布 ピーマン・玉ねぎ オレンジ 	醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 丸鶏がらスープ 麦茶	給血 機

