

かわい幼稚園 7月献立表

| ひにち | こんだて | 赤 (あか) | 緑 (みどり) | 黄 (き) | 調味料 等 |
|-------------------------|--|----------------------------|--|----------------------|----------------------|
| | | おもに体をつくるものになる食品 | おもに体の調子を整えるものになる食品 | おもにエネルギーのもとになる食品 | |
| 1(金) | とりのまーまれーどやき にくじゃが みそしる | 鶏肉 豚肉 味噌 | | | マーマレード |
| 七夕会 | | | | | |
| 4(月) | はやしらいす はるさめちゅうかさだ くだもの | 豚肉 ツナ | トマト缶・トマトジュース・玉葱・人参 人参・ブロッコリー・きくらげ・コーン スイカ | ハヤシルー 春雨・ごま油 | ケチャップ・コンソメ 米酢 |
| 5(火) | ざっくまい あかうおのみそこうじやき やさいたっぷりごまあえ けんちんじる | 味噌・赤魚・味噌麩 | | 胚芽米・黒米 | |
| 6(水) | やさいたっぷりふたどん ふらいどぼてと みそしる | 豚肉 味噌 | 人参・しめじ・玉葱・青菜 季節の野菜 | 片栗粉・ごま油 じゃが芋 | 生姜・中華味・にんにく |
| 誕生会 | | | | | |
| 8(金) | のりしおからあげ こやどうふのにつけ みそしる | 鶏肉 高野豆腐 味噌 | 青粉 人参・いんげん・干し椎茸・大根 季節の野菜 | 片栗粉 | 中華味 |
| 11(月) | ちぎんのばーへきゅーそーす きりほしだいこんのにつけ みそしる | 鶏肉 油揚げ 味噌 | | | 生姜・にんにく・ケチャップ・コンソメ |
| 12(水) | さばのにつけ とりとごぼうのもの みそしる | 鯖 鶏肉 味噌 | 人参・いんげん・大根・牛蒡 季節の野菜 | こんにゃく | 生姜 |
| 13(水) | みーとすばげっていー こぶきいも りんごかんてん | 味噌・大豆ミート・豚肉 | トマト缶・人参・玉葱 青粉 イナアガー・りんごジュース | 片栗粉・米粉麵 じゃが芋 | にんにく・ケチャップ・ソース・コンソメ |
| 14(木) | ちくわのにくづめ がんもとやさいのなもの みそしる | 鶏肉・豚肉・竹輪 がんも 味噌 | 玉葱 いんげん・人参・大根 季節の野菜 | こんにゃく | 生姜・にんにく・ナツメグ・こしょう |
| 15(金) | さかなのかれーあんかけ やさいのあますあえ みそしる | 魚 味噌 | 人参・青菜・玉葱・えのき・しめじ 人参・青菜・もやし 季節の野菜 | 片栗粉・カレールー | 米酢 |
| 海の日 | | | | | |
| 19(水) | さばのしおやき からふるおひたし とんじる | 鯖 味噌・豚肉 | 青菜・人参・枝豆・コーン 季節の野菜 | | コンソメ こんにゃく |
| 1学期終了式・夕涼み会 (年長) | | | | | |
| おにぎり弁当 | | | | | |
| 20(水) | おにぎり とりのからあげ・ぶろっこりー くだもの | | ゆかり・わかめ・のり ブロッコリー オレンジ | 胚芽米・片栗粉 片栗粉 | 生姜・にんにく 生姜・にんにく |
| 21(木) | さかなのわふうきのこあんかけ わかめときゅうりのあえもの みそしる | 魚 味噌 | 人参・玉葱・干し椎茸・しめじ・えのき 人参・わかめ・切干大根・きゅうり・青菜 季節の野菜 | 片栗粉 ごま油 | 米酢 |
| 22(金) | にんじんごはん つなまよとうふ こんさいに みそしる | 鶏肉 ツナ・豆腐・味噌 鶏肉 味噌 | 人参 いんげん・人参・牛蒡・大根 季節の野菜 | 胚芽米 マヨドレ こんにゃく | |
| 25(月) | ゆうりんさば ぶろっこりーのなむる みそしる | 鯖 味噌 | ねぎ 人参・ブロッコリー・切干大根 季節の野菜 | 片栗粉・ごま油 ごま油 | 米酢 中華味 |
| 26(火) | とりなんばんたるたるそーす いんげんとにんじんのつなあえ みそしる | 鶏肉 ツナ 味噌 | 人参・玉葱 いんげん・人参 季節の野菜 | マヨドレ・片栗粉 | 米酢 |
| 27(水) | さわらのごまみそやき ごもくきんぴら すいもの | 味噌・鯖 竹輪・鶏肉 | | 胡麻 こんにゃく・ごま油 | |
| 28(木) | とりのやわらかやき つなとだいこんのさらだ みそしる | 鶏肉・塩麩 ツナ 味噌 | 玉葱 人参・ブロッコリー・大根 季節の野菜 | マヨドレ | こしょう |
| 29(金) | ちぎんかれーらいす あおなとこーんのあえもの くだもの | 鶏肉 味噌 | 人参・玉葱 人参・青菜・コーン・もやし オレンジ | カレールー・じゃが芋 | にんにく・生姜・コンソメ コンソメ |

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承いただけますと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

●●このマークの日はスプーンを持参してください。

★の汁物には 大豆製品 (豆腐 油揚げ など) が入る場合がございます。

今月の平均カロリー摂取量は、387kcal です。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

☆魚は、ホキ・鱈・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

