

九品寺幼稚園 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となる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのものとなる食品	
1(金)	やさいはんぱーぐ	豚肉・大豆ミート	ブロッコリー・人参・玉葱	片栗粉	にんにく・クチャップ・ナツメグ・こしょう・生姜
	ぼてとさらだ		人参・青菜・コーン	じゃが芋・マヨドレ	こしょう
4(月)	さかなのせさみふらい	魚		片栗粉・胡麻	
	ぶろっこりーのなむる		人参・ブロッコリー・切干大根	ごま油	中華味
5(火)	とりのたこやきふう	鯉節・鶏肉	青粉	マヨドレ	ソース・生姜
	やさいのつなあえ	ツナ	人参・青菜・もやし		
6(水)	ごもくごはん	鶏肉・油揚げ	人参・ひじき	こんにゃく・胚芽米	
	つなまよちくわ	ツナ・竹輪	コーン	マヨドレ	
	ごもくはるさめ	豚肉	人参・きくらげ・玉葱・青菜	春雨・ごま油	中華味・生姜・にんにく
	みそしる	味噌	季節の野菜		
7(木)	やさいたっぷりぶたどん	豚肉	人参・玉葱・青菜・しめじ	片栗粉・ごま油	中華味・にんにく・生姜
	かぼちゃのおいるやき		南瓜	オリーブオイル	
8(金)	収穫祭				
9(土)	かれーらいす	豚肉	人参・玉葱	カレールー・じゃが芋	生姜・にんにく・コンソメ
	こーるすろーさらだ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜	マヨドレ	こしょう
11(月)	ゆかりごはん		ゆかり	胚芽米	
	さかなのれもんそーす	魚	レモン果汁	片栗粉・ごま油	
	ぶろっこりーのごままよあえ	ツナ	人参・ブロッコリー・切干大根	マヨドレ・胡麻	
12(火)	ぶたのしょうがやき	豚肉	人参・玉葱		生姜
	からふるおひたし		青菜・人参・コーン・枝豆		コンソメ
13(水)	お誕生日会				
10(土)	びびんぼどん	豚肉・大豆ミート	人参・青菜・豆もやし・もやし	ごま油	にんにく・生姜・米酢
	ふらいどぼてと			じゃが芋	
	りんごかんてん		イナアガー・りんごジュース		
14(木)	とりなんばん	鶏肉		片栗粉	米酢
	やさいたっぷりごまあえ		人参・青菜・切干大根	胡麻	
15(金)	はやしらいす	豚肉	人参・トマトジュース・玉葱・トマト缶	ハヤシルー	ケチャップ・コンソメ
	まめまめさらだ	ツナ・大豆	人参・コーン・枝豆	オリーブオイル	コンソメ
18(月)	海の日				
19(火)	さばのしおやき	鯖			
	こんさいに	鶏肉	人参・いんげん・大根・干し椎茸	こんにゃく	
20(水)	終業式				
20(水)	わかめごはん		わかめ	胚芽米	
	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	にんにく・生姜
	からふるおひたし		青菜・人参・枝豆・コーン		コンソメ
21(木)	さかなのかれーあんかけ	魚	人参・青菜・玉葱・えのき・しめじ	片栗粉・カレールー	
	わかめときゅうりのあえもの		人参・わかめ・青菜・切干大根・きゅうり	ごま油	米酢
	みそしる	味噌	季節の野菜		
22(金)	にんじんごはん	油揚げ・鶏肉	人参	胚芽米	
	つなまよとうふ	豆腐・ツナ・味噌		マヨドレ	
	さつまあげとやさいのにももの	さつま揚げ	いんげん・人参・大根	こんにゃく	
25(月)	とりなんばんたるたるそーす	鶏肉	人参・玉葱	マヨドレ・片栗粉	米酢
	いんげんとにんじんのつなあえ	ツナ	いんげん・人参		
26(火)	さわらのごまみそやき	鯖・味噌		胡麻	
	ごもくきんぴら	竹輪・鶏肉	人参・いんげん・牛蒡	こんにゃく・ごま油	
27(水)	とりのやわらかやき	塩麴・鶏肉	玉葱		
	つなとだいこんのさらだ	ツナ	人参・ブロッコリー・大根	マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
28(木)	ゆうりんさば	鯖	ねぎ	片栗粉・ごま油	米酢
	ぶろっこりーのなむる		ブロッコリー・人参・切干大根	ごま油	中華味
29(金)	みーとすばげってー	大豆ミート・味噌・豚肉	トマト缶・人参・玉葱	片栗粉・米粉麺	コンソメ・ソース・ケチャップ・にんにく
	こふきいも		パセリ	じゃが芋	

※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。ご了承いただくと幸いです。

※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。

※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。

