

一宮聖光幼稚園 保育部 7月献立表

ひにち	午前おやつ	こんだて	午後おやつ	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)	とうにゅう こざかな	なめしごはん よっかいちとんできふうちきんそてー にくじゃが	あられ	鶏肉 豚肉	菜めし いんげん・人参・玉葱	胚芽米 こんにやく・じゃが芋	こしょう・ソース・にんにく
4(月)	とうにゅう こざかな	さばのにつけ こうやとうふのそぼろあん みそしる	ひとくちようかん	鯖 鶏肉・高野豆腐 味噌	いんげん・人参・しめじ 季節の野菜	片栗粉	生姜
5(火)	とうにゅう おれんじ	やさいたつぶりぶたどん たつくり ちゅうかすーぶ	おいもちっぶす	豚肉 鰯	人参・青菜・しめじ・玉葱 季節の野菜	片栗粉・ごま油	生姜・中華味・にんにく
6(水)	とうにゅう はなな	とまとごはん がりっくちきん ごもくまめ	ほんがし	ツナ 鶏肉 大豆・鶏肉	トマト缶・グリーンピース・玉葱 人参・切り昆布・牛蒡	胚芽米 こんにやく	コンソメ にんにく・生姜・こしょう
7(木)	とうにゅう こざかな	こーんごはん のりしおからあげ はるさめちゅうかさらだ	きなこもち	鶏肉 ツナ	コーン 青粉 人参・青菜・きくらげ	胚芽米 片栗粉 春雨・ごま油	中華味 米酢
8(金)	とうにゅう りんご	ゆかりごはん さかなのちりそーす やさいのごますあえ	はななちっぶす	魚	ゆかり グリーンピース 青菜・人参・もやし	胚芽米 片栗粉 胡麻	生姜・にんにく・クチャップ・中華味 米酢
11(月)	とうにゅう こざかな	わかめごはん ちきんのばーべきゅーそーす きりほしだいこんのにつけ	ひとくちぜりー	鶏肉 油揚げ	わかめ 人参・いんげん・切干大根	胚芽米	クチャップ・コンソメ・生姜・にんにく
12(火)	とうにゅう はなな	ちきんかれーらいす こーるすろーさらだ りんごかんてん	せんべい	鶏肉	人参・玉葱 人参・ブロッコリー・青菜・玉葱・コーン イナアガー・りんごジュース	カレールー・じゃが芋	にんにく・コンソメ・生姜 米酢
13(水)	とうにゅう こざかな	とりごぼろごはん ゆうりんざわら きゃべつのゆかりあえ	ほしいも	鶏肉 鯖	人参・牛蒡・玉葱 ねぎ	胚芽米 片栗粉・ごま油	にんにく 米酢
14(木)	とうにゅう おれんじ	はやしらいす あおなのしおこんぶあえ くだもの	ぼっぶこーん	豚肉	トマト缶・トマトジュース・玉葱・人参 人参・青菜・塩昆布・切干大根 バナナ	ハヤシルー	コンソメ・クチャップ
15(金)	とうにゅう こざかな	つなまよとうふ こーるすろーさらだ りんごかんてん	きなこねじり	豆腐・ツナ・味噌	ブロッコリー・人参・玉葱・青菜・コーン イナアガー・りんごジュース	マヨドレ	米酢
18(月)				海の日			
19(火)	とうにゅう こざかな	さかなのかれーあんかけ こんさいに とんじる	あずきもち	魚 鶏肉 味噌・豚肉	青菜・人参・しめじ・えのき・玉葱 いんげん・人参・干し椎茸・大根 季節の野菜	片栗粉・カレールー こんにやく こんにやく	
20(水)	とうにゅう りんご	まーぼーとうふどん からふるおひだし みそしる	あられ	味噌・豆腐・豚肉・大豆ミート	ねぎ・にら 人参・青菜・コーン・枝豆 季節の野菜	片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・中華味 コンソメ
21(木)	とうにゅう こざかな	さばのしおやき ぶろっこりーときゃべつのまよさらだ みそしる	ひとくちようかん	鯖 味噌	人参・ブロッコリー・青菜・コーン 季節の野菜	マヨドレ	こしょう
22(金)	とうにゅう はなな	ぶたのしょうがやき あおなとあぶらあげのおひだし みそしる	おいもちっぶす	豚肉 油揚げ 味噌	人参・玉葱 人参・青菜・もやし 季節の野菜		生姜
25(月)	とうにゅう こざかな	さけのこーんまよやき やさいのどれっしんぐあえ みそしる	ほんがし	味噌・鮭	コーン 人参・ブロッコリー・コーン・青菜 季節の野菜	マヨドレ オリーブオイル	米酢・コンソメ・こしょう
26(火)	とうにゅう おれんじ	とりのやわらかやき あつあげのそぼろに みそしる	きなこもち	塩麴・鶏肉 厚揚げ・鶏肉 味噌	玉葱 いんげん・人参・大根 季節の野菜	片栗粉	
27(水)	とうにゅう こざかな	さわらのごまみそやき つなとだいこんのさらだ けんちんじる	せんべい	鯖・味噌 ツナ 鶏肉・豆腐	人参・ブロッコリー・大根 季節の野菜	胡麻 マヨドレ	こしょう
28(木)	とうにゅう りんご	たんどりーちきん やさいのなむる みそしる	はななちっぶす	味噌麴・鶏肉 味噌	人参・青菜・切干大根 季節の野菜	ごま油	カレー粉・クチャップ・にんにく 中華味
29(金)	とうにゅう こざかな	みーとすばげっていー かぼちゃのおいるやき くだもの	ひとくちぜりー	味噌・大豆ミート・豚肉	トマト缶・人参・玉葱 南瓜 オレンジ	米粉麺・片栗粉 オリーブオイル	にんにく・クチャップ・ソース・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。ご了承くださいませ。

※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。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

※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・鯖・カレイのいずれかとなります。

