

一宮聖光幼稚園 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)	なめしごはん		菜めし	胚芽米	
	よっかいちとんてきふうちきんそてー	鶏肉			こしょう・ソース・にんにく
	にくじゃが	豚肉	いんげん・人参・玉葱	こんにゃく・じゃが芋	
4(月)	さばのにつけ	鯖			生姜
	こうやどうふのそぼろあん	鶏肉・高野豆腐	いんげん・人参・しめじ	片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(火)	やさいたっぷりぶたどん	豚肉	人参・青菜・しめじ・玉葱	片栗粉・ごま油	生姜・中華味・にんにく
	たつくり	鰯			
	ちゅうかさーぶ		季節の野菜		中華味
6(水)	とまとごはん	ツナ	トマト缶・グリーンピース・玉葱	胚芽米	コンソメ
	がーりっくちきん	鶏肉			にんにく・生姜・こしょう
	ごもくまめ	大豆・鶏肉	人参・切り昆布・牛蒡	こんにゃく	
7(木)	七夕メニュー				
	こーんごはん		コーン	胚芽米	
	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
8(金)	ゆかりごはん		ゆかり	胚芽米	
	さかなのちりそーす	魚	グリーンピース	片栗粉	生姜・にんにく・ケチャップ・中華味
	やさいのごますあえ		青菜・人参・もやし	胡麻	米酢
11(月)	わかめごはん		わかめ	胚芽米	
	ちきんのばーベきゅーそーす	鶏肉			ケチャップ・コンソメ・生姜・にんにく
	きりほしだいこんのにつけ	油揚げ	人参・いんげん・切干大根		
12(火)	誕生会				
	ちきんかれーらいす	鶏肉	人参・玉葱	カレールー・じゃが芋	にんにく・コンソメ・生姜
	こーるすろーさらだ		人参・ブロッコリー・青菜・玉葱・コーン		米酢
13(水)	とりごぼうごはん	鶏肉	人参・牛蒡・玉葱	胚芽米	にんにく
	ゆうりんさわら	鯖	ねぎ	片栗粉・ごま油	米酢
	きゃべつのゆかりあえ		ゆかり・人参・青菜・もやし		
14(木)	半日保育				
	はやしらいす	豚肉	トマト缶・トマトジュース・玉葱・人参	ハヤシルー	コンソメ・ケチャップ
	あおなのしおこんぶあえ		人参・青菜・塩昆布・切干大根		
15(金)	お楽しみ会(きく組)				
	海の日				
	19(火)	さかなのかれーあんかけ	魚	青菜・人参・しめじ・えのき・玉葱	片栗粉・カレールー
こんさいに		鶏肉	いんげん・人参・干し椎茸・大根	こんにゃく	
とんじる		味噌・豚肉	季節の野菜	こんにゃく	
20(水)	まーぼーどうふどん	味噌・豆腐・豚肉・大豆ミート	ねぎ・にら	片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・中華味
	からふるおひたし		人参・青菜・コーン・枝豆		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
21(木)	終業式				

※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。

※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。

