

# 聖マーガレット幼稚園 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(月)	あかうおのさいきょうやき	赤魚・西京味噌			
	きりぼしだいこんのにつけ	油揚げ	いんげん・人参・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
2(火)	かるしうむごはん(ごまいり)	鰯粉	菜めし・葉大根	胚芽米・胡麻	
	よっかいちとんてきふうちきんそてー	鶏肉			ソース・こしょう・にんにく
	やさいのれもんどれっしんぐあえ		ブロッコリー・人参・青菜・コーン	レモンドレッシング	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
3(水)	まーぼーどうぶどん	味噌・大豆ミート・豚肉・豆腐	ねぎ・にら	片栗粉・ごま油	にんにく・中華味・生姜
	かぼちゃのおいるやき		南瓜		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
4(木)	たんどりーちきん	鶏肉・西京味噌			カレー粉・ケチャップ・にんにく
	わかめときゅうりのあえもの		人参・わかめ・切干大根・青菜・きゅうり	ごま油	米酢
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(金)	さかなのやさいあんかけ	魚	人参・青菜・えのき・玉葱	片栗粉	
	にくじゃが	豚肉	人参・グリーンピース・玉葱	こんにゃく・じゃが芋	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
8(月)	さわらのいそべあげ	鯖	青粉	片栗粉	生姜
	ぶろっこりーのごまあえ		人参・ブロッコリー・切干大根	胡麻	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
9(火)	なつやさいかれー	鶏肉	南瓜・トマト・人参・ナス・玉葱	カレールー	コンソメ・にんにく・生姜
	こーるすろーさらだ		人参・ブロッコリー・青菜・コーン	マヨドレ	こしょう
	くだもの		スイカ		
10(水)	あつあげのにくみそがけ	味噌・大豆ミート・豚肉・厚揚げ	えのき・玉葱	片栗粉	
	だいこんのつなに	ツナ	人参・牛蒡・大根	こんにゃく・片栗粉	
	すいもの		季節の野菜		
11(木)	<b>誕生会</b>				
	とりなんばん	鶏肉		片栗粉	米酢
	かぼちゃときゃべつのさらだ		人参・南瓜・ブロッコリー・青菜	マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
12(金)	にんじんごはん		人参・塩昆布	胚芽米	
	あじのたるたるやき	鰹・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	
	こうやどうぶのそぼろあん	高野豆腐・鶏肉	いんげん・人参・玉葱・しめじ	片栗粉	
	りんごかんてん		イナアガー・りんごジュース		
15(月)	<b>海の日</b>				
16(火)	さばのみそに	鯖・味噌			生姜
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	青菜・人参・きくらげ	春雨・ごま油	米酢
	みそしる	味噌	季節の野菜		
17(水)	とりのたこやきふう	鯉節・鶏肉	青粉	マヨドレ	ソース・生姜
	こんさいに	鶏肉	人参・いんげん・牛蒡・大根	こんにゃく・片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
18(木)	やさいはんばーぐ とまとそーすがけ	味噌・大豆ミート・豚肉	トマト缶・人参・玉葱・しめじ・ブロッコリー	片栗粉	こしょう・ケチャップ・にんにく・玉葱・コンソメ・ナツメグ
	まめまめさらだ	大豆・ツナ	人参・青菜・枝豆・コーン	オリーブオイル	コンソメ
	わかめすーぶ		わかめ・季節の野菜		こしょう・中華味
19(金)	<b>終業式・キャンプファイヤー(年長)</b>				
	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	ふらいどぼてと			じゃが芋	
	ぶどうかんてん		イナアガー・ぶどうジュース		

※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・鰯・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。

