2022年7月　松原ひかり幼稚園メニュー

アレルギー表示　■小麦　●卵　▲乳　*そば　☆えび　◎かに　⑦くるみ　⑬バナナ　⑱ごま　⑳カシューナッツ

＊そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日	曜日	献立名	さいりょう 赤◇　血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇　からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	アレルギー対応
1	金	わかめうどん 揚さつま芋 牛肉ととうがんの煮物	生揚げ 牛肉	わかめ・青ねぎ 冬瓜・人参	■稲庭うどん さつま芋・油 砂糖・でん粉	■白だし 塩 和風だし・■醤油・料理酒	→ビーフン
2	土	そぼろ丼 平天とキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・コーン・さやえんどう キャベツ 玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・塩・和風だし ■醤油・本みりん・和風だし だし	
4	月	スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 メロンロールケーキ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 えのきたけ・青ねぎ	じゃが芋 砂糖・⑲調合ごま油 米(国産) ■/●/▲メロンロールケーキ	■チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ ■醤油・酢・本みりん だし	→豚のしょうが焼き →フルーツゼリー
6	水	まぐろフライ 蒸さつま芋 ベーコンとなすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	■まぐろカツ ●/▲ベーコン 赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ チンゲン菜・しめじ	油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	トマトケチャップ だし	→鶏の竜田揚げ →ベーコンなし
7	木	七夕ららし 星のミートコロッケ 天の川にゅうめん キラキラゼリー	■/●/◎かに風味かまぼこ・■/●錦糸卵	生しいたけ・人参・さやえんどう オクラ 寒天・おろしパイン	米(国産)・砂糖 ■星のミートコロッケ・油 ■そうめん 砂糖	酢・塩・和風だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	→かに風味かまぼこ・錦糸卵なし →じゃがいもフライ →そうめんなし
8	金	マカロニグラタン キャベツとほうれん草のあおさ和え ちくわの甘辛煮 ロールパン スープ	鶏ささみフレーク・■/▲ホワイトソース・▲粉チーズ ちくわ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・ほうれん草・あおさのり 人参 コーン・グリーンアスパラガス	■マカロニ・油 油・砂糖 ■/▲ロールパン	塩・■チキンコンソメ ■醤油・本みりん・和風だし 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■チキンコンソメ	→鶏肉のケチャップ炒め(玉ねぎ・ブロッコリー) →米粉パン
9	土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ ブロッコリー ひじき	■稲庭うどん 油 砂糖	■白だし ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・料理酒	→ビーフン
11	月	豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜とえのきのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ（スイカ）	豚肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・えのきたけ 大根・わかめ すいか	砂糖 米(国産)	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	
12	火	鶏肉のカレー風味焼 じゃがバター醤油 ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・人参・レモン果汁 ほうれん草・コーン	■小麦粉 じゃが芋・▲バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・■チキンコンソメ ■醤油 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	→小麦粉なし →バターなし
13	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 人参 小松菜 白菜・青ねぎ	■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖 米(国産)	塩 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・和風だし だし	→小麦粉なし
14	木	冷やし中華 ごぼうとさつま揚げの炒め物 肉詰めいなりの煮物	鶏ささみフレーク さつま揚げ ■肉詰めいなり	きゅうり・緑豆もやし・わかめ ごぼう・人参	■ラーメン・⑲調合ごま油・油・砂糖 油・砂糖 砂糖	塩・■/⑲冷やし中華の素 ■醤油・本みりん・料理酒 和風だし・■醤油・本みりん	→ビーフン
15	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・生しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・キャベツ さやいんげん ⑫バナナ	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩	→フルーツゼリー
16	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤パプリカ・グリンピース 白菜・オクラ チンゲン菜・しめじ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・和風だし だし	
19	火	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ ごはん スープ	▲/■ハンバーグ	なす・ピーマン・トマト グリーンアスパラガス・キャベツ 小松菜・黄パプリカ	ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	→鶏肉
20	水	カレーライス ころころサラダ フルーツ（スイカ）	牛肉 ▲チーズ	玉ねぎ・人参 さやいんげん・赤パプリカ すいか	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 塩	→チーズなし
21	木	サバのごま煮 コーンサラダ かぼちゃの味噌和え ごはん すまし汁	さば 赤みそ	コーン・きゅうり かぼちゃ わかめ	⑲白ごま マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) ■そうめん	■醤油・本みりん・和風だし 本みりん だし・■醤油・塩	→ごまなし →そうめんなし
22	金	豚丼 白菜とブロッコリーの梅風味和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・ブロッコリー・練り梅 ほうれん草・まいたけ ⑫バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・和風だし だし	→フルーツゼリー
23	土	醤油ラーメン 平天と小松菜のお浸し ひじきとがんもの煮物	豚肉 さつま揚げ ⑲がんもどき	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ 小松菜 ひじき	■ラーメン・油・⑲調合ごま油 砂糖	■減塩醤油ラーメンスープ ■醤油・本みりん・和風だし 和風だし・■醤油・料理酒	→ビーフン →がんもどきなし
25	月	鶏肉の塩こうじ揚げ 白菜の中華サラダ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 切干大根・ごぼう かぼちゃ・えのきたけ	■小麦粉・でん粉・油 砂糖・⑲調合ごま油 油・砂糖 米(国産)	塩こうじ ■醤油・酢 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→小麦粉なし
26	火	厚揚げの野菜あんかけ ハムとほうれん草のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン）	生揚げ・豚肉 ●/▲ハム 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう ほうれん草・玉ねぎ 青ねぎ パイン（缶詰）	油・砂糖・でん粉 油 米(国産) ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒・和風だし ■チキンコンソメ だし	→ハムなし →麩なし
27	水	白身魚の甘辛煮 焼かぼちゃ ベーコンと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ・まいたけ	砂糖 油 米(国産)	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 塩 ■チキンコンソメ だし	→ベーコンなし
28	木	冷やしうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのしらす和え	■/●錦糸卵・●/▲/■/◎かに風味かまぼこ 鶏肉 しらす	きゅうり・わかめ 緑豆もやし・さやいんげん	■稲庭うどん 砂糖	■つゆ ■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・和風だし	→うどん・錦糸卵・かに風味かまぼこなし、ビーフン追加
29	金	豆乳コーンシチュー ハムカツ 夏野菜サラダ ロールパン	ウインナー・豆乳・白みそ ■ハムカツ	人参・玉ねぎ・グリンピース・クリームコーン オクラ・赤パプリカ・グリーンアスパラガス・レモン果汁	じゃが芋・米粉 油 砂糖・オリーブ油 ■/▲ロールパン	■つゆ・塩 酢・塩・■醤油	→サバの竜田揚げ →米粉パン
30	土	ビビンバ丼 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 グリンピース 白菜・青ねぎ	米(国産)・⑲白ごま・⑲調合ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	■/⑲焼肉のたれ・■醤油・本みりん・中華だし・酢 和風だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	→ごまなし

＊材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物
334kcal	12.7g	7.3g	55.5g