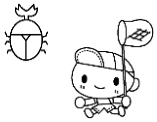
2022年8月　松原ひかり幼稚園メニュー



アレルギー表示　■小麦　●卵　▲乳　*そば　☆えび　◎かに　⑦くるみ　⑩大豆　⑬バナナ　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	月	赤魚の唐揚げ かぼちゃのマヨ和え なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ なす・人参 えのきたけ・チンゲン菜	■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	■醤油・料理酒 塩 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	→小麦粉なし
2	火	鶏肉のバーベキューソース スパゲティソテー ひじきサラダ ロールパン スープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・さやいんげん 小松菜	■小麦粉・砂糖・でん粉 ■スパゲティ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■/▲ロールパン さつま芋	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・本みりん ■チキンコンソメ	→小麦粉なし →ビーフン →米粉パン
3	水	ハオユー豆腐 もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ フルーツ（スイカ）	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・まいたけ 緑豆もやし・ブロッコリー 大根・ニラ すいか	油・砂糖・でん粉 米(国産)	■オイスターソース・■醤油・中華だし ■醤油・本みりん・和風だし 中華だし・■醤油・塩	
4	木	シシリアンライス とうもろこし揚げ スープ メロンロールケーキ	牛肉	玉ねぎ・きゅうり・トマト コーン 黄パプリカ・パセリ	米(国産)・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■小麦粉・でん粉・油 ■/●/▲メロンロールケーキ	■/⑲焼肉のたれ 塩 ■チキンコンソメ	→焼肉のたれなし →小麦粉なし →フルーツゼリー
5	金	アジの蒲焼風 とうがんの水晶煮 グリーンサラダ 麦入りごはん 味噌汁	あじ ●/▲ベーコン 赤みそ・白みそ	しょうが 冬瓜 グリーンアスパラガス・オクラ・人参 しめじ・青ねぎ	砂糖・でん粉 でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・■醤油・本みりん ■チキンコンソメ・塩・料理酒 酢・■醤油 だし	→ベーコンなし
6	土	焼豚チャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	■焼豚 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 なす キャベツ・コーン	米(国産) 砂糖	中華だし・塩・■醤油 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 中華だし・■醤油・塩	
8	月	ハンバーグデミグラスソース ビーフンソテー 野菜サラダ ごはん 味噌汁	▲/■ハンバーグ 赤みそ・白みそ	ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・コーン ほうれん草	ビーフン・油 砂糖・油 米(国産) ■花麩	本みりん・■/▲デミグラスソース・トマトケチャップ 中華だし・塩 酢・■醤油 だし	→鶏肉のケチャップ焼き →花麩なし
9	火	サバの味噌煮 揚かぼちゃ オクラと納豆のネバネバ和え ごはん とうがんのすまし汁	さば・赤みそ 納豆	しょうが かぼちゃ オクラ 冬瓜・わかめ	砂糖 油 米(国産)	■醤油・本みりん・料理酒 塩 ■醤油 だし・■醤油・塩	
10	水	サラダ冷麺 ウインナーと野菜のソテー 高野豆腐の煮物	■/●錦糸卵・ツナフレーク ウインナー 凍り豆腐	きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ	■ラーメン・油・●/■/⑲ごまドレッシング 油 黒こんにゃく・砂糖	■/⑲冷やし中華の素 ■チキンコンソメ 和風だし・■醤油・料理酒	→ラーメン・錦糸卵・冷やし中華の素・ごまドレッシングなし、ビーフン・マヨネーズ追加
16	火	肉団子の甘酢炒め チーズサラダ 蒸さつま芋 麦入りごはん 味噌汁	■チキンボール ▲チーズ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜・まいたけ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米(国産)・押麦	酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし 塩 だし	→鶏肉 →チーズなし
17	水	豆腐チャンプルー ちくわの天ぷら ごはん 中華スープ フルーツ（パイン）	豚肉・豆腐 ちくわ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ピーマン・玉しいたけ・しょうが わかめ パイン（缶詰）	油・砂糖・⑲調合ごま油 ■小麦粉・油 米(国産) じゃが芋	■醤油・中華だし・料理酒・塩 塩 中華だし・■醤油・塩	→小麦粉なし
18	木	白身魚セサミフライ 胡瓜の塩昆布和え ベーコンビーンズ ごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン・大豆 赤みそ・白みそ	きゅうり・人参・■塩昆布 玉ねぎ 小松菜	■小麦粉・■パン粉・⑲白ごま・⑲黒ごま・油 米(国産) ■おつゆ麩	塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	→小麦粉・パン粉・ごまなし →ベーコンなし →麩なし
19	金	カレーライス 野菜サラダ フルーツ（スイカ）	牛肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・赤パプリカ すいか	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・■醤油	
20	土	きつねうどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え がんもの煮物	油揚げ ⑲がんもどき	わかめ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・練り梅	■稲庭うどん 砂糖	■白だし ■醤油・本みりん・和風だし 和風だし・■醤油・料理酒	→ビーフン →高野豆腐
22	月	ヤンニョム風チキン おかかサラダ ひじきの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	にんにく きゅうり・玉ねぎ・トマト ひじき・人参 ほうれん草・えのきたけ	でん粉・油・砂糖・⑲調合ごま油・⑲白ごま 油・砂糖 砂糖 米(国産)	塩・料理酒・本みりん・トマトケチャップ・■醤油・酢 ■醤油・酢 和風だし・■醤油・料理酒 だし	→ごまなし
23	火	豚肉と夏野菜の煮物 平天と大根の味噌炒め ごはん すまし汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 さつま揚げ・赤みそ	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ 大根・人参・しょうが しめじ・みつば ⑫バナナ	砂糖 油・砂糖 米(国産)	和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	→フルーツゼリー
24	水	サバの甘辛焼 マヨじゃが 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが ドライパセリ 細切昆布・切干大根・人参 チンゲン菜・緑豆もやし	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦	■醤油・料理酒 塩 ■醤油・本みりん・和風だし だし	
25	木	ジャージャー麺 煮豆 しらすとごぼうのかき揚げ	豚ひき肉・赤みそ 大豆 しらす	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・赤パプリカ 人参 ごぼう	■ラーメン・油・⑲調合ごま油・砂糖・でん粉 砂糖 ■小麦粉・油	料理酒・本みりん 和風だし・■醤油・本みりん・料理酒 塩	→ビーフン →片栗粉
26	金	白身魚のピザ焼 サラダブロッコリー ウインナーサラダ とうもろこしごはん スープ	ホキ・▲ミックスチーズ ウインナー 豆腐	ピーマン ブロッコリー キャベツ・人参・レモン果汁 コーン 小松菜	■小麦粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩 酢・塩・■醤油 塩・料理酒 ■チキンコンソメ	→小麦粉・チーズなし
27	土	和風あんかけ丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいたけ・さやいんげん ほうれん草 青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 ■おつゆ麩	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	→麩なし
29	月	豚肉と野菜のオイスターソース炒め かにカマと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 ●/▲/■/◎かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 きゅうり・グリーンアスパラガス キャベツ・しめじ りんご	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	■オイスターソース・■醤油 酢・■醤油 だし	→かに風味かまぼこなし
30	火	アジの竜田揚げ 焼かぼちゃ ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	あじ ●/▲ベーコン	しょうが かぼちゃ 緑豆もやし・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 油 米(国産) ■おつゆ麩	■醤油・料理酒 塩 ■チキンコンソメ だし・■醤油・塩	→ベーコンなし →麩なし

＊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
333kcal	12.4g	8.1g	53.7g