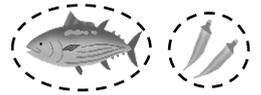




2022年 6月度 段上幼稚園メニュー

今月の旬の食材は
6/20(月) かつおカッタルタルソースと
6/22(水) オクラ入りツナサラダです。



<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応方法)> *そばの入った食材は使用しておりません。

*ちくわ・ウィンナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております

★の日はお楽しみメニュー

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材 料 | | | | 食器 |
|------|------|---|---|--|--|---|--------------|
| | | | 黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | 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 | その他 | |
| 1 | 水 | アジの旨煮 ごぼうサラダ わかめごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ | 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 | あじ | しょうが ごぼう・人参・きゅうり・コーン わかめご飯の素 ほうれん草・えのきたけ オレンジ | ウスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・塩 だし・醤油・塩 麦茶 | 絵皿 椀 |
| 3 | 金 | 焼きキン南蛮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁 牛乳・いりこ | でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩 | 鶏肉 油揚げ 合わせみそ 牛乳・いりこ | にんにく・玉ねぎ・きゅうり 細切昆布・切干大根・ 干しいたけ・人参・さやいんげん 小松菜 | 塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし 麦茶 | 絵皿 椀 |
| 6 | 月 | ミートボールバーベキュー風 マセドアンサラダ ロールパン 豆乳スープ 牛乳・いりこ | 油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン でん粉 | チキンボール ウィンナー 豆乳 牛乳・いりこ | 人参・玉ねぎ コーン・ブロッコリー | トマトケチャップ・ウスターソース 塩 チキンコンソメ | 絵皿 椀 |
| 8 | 水 | 麻婆丼 ナムル わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ | 米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 | 豆腐・鶏ひき肉・ 大豆ミンチ・合わせみそ | しょうが・玉ねぎ・ 干しいたけ・グリーンピース 緑豆もやし・人参・さやいんげん・にんにく わかめ・白菜 オレンジ | 醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 醤油・塩 丸鶏がらスープ 麦茶 | 丼 小皿 椀 |
| 10 | 金 | 味噌ラーメン 野菜春巻 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | ラーメン・油 油 | 豚肉・合わせみそ 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ 小松菜・にんにく・しょうが 春巻 バナナ | 醤油・丸鶏がらスープ・塩 麦茶 | 丼 小皿 |
| 15 | 水 | スペイン風オムレツ しらすと大根のサラダ 菜飯ごはん スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳・いりこ | じゃが芋・油 米(国産)・押麦 | ●卵(→鶏肉)・低脂肪乳・ 粉チーズ・ウィンナー しらす 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・人参 大根・オクラ 菜めしの素 ブロッコリー・キャベツ オレンジ | 塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶 | 絵皿 椀 |
| ★ | 17 金 | マーマレードチキン マカロニサラダ 麦入りごはん スープ メロンゼリー 牛乳・いりこ | 小麦粉・油・マーマレード マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 メロンゼリー | 鶏肉 ちくわ | しょうが きゅうり・人参 ブロッコリー・緑豆もやし | 塩・醤油・本みりん 塩 チキンコンソメ 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | 20 月 | かつおカッタルタルソース 切干大根サラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ | 油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦 さつま芋 | カツオカツ 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・ドライパセリ 切干大根・人参・さやいんげん・白菜 玉ねぎ・わかめ | 酢・塩 醤油・酢・本みりん だし 麦茶 | 絵皿 椀 |
| | 22 水 | カレーライス オクラ入りツナサラダ オレンジかん 牛乳・いりこ | 米(国産)・じゃが芋・油 砂糖 | 牛肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ | にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 オクラ・コーン・キャベツ 寒天・オレンジジュース | カレーフレーク・ トマトケチャップ・ ウスターソース 玉ねぎドレッシング 麦茶 | 絵皿 小皿 |
| 24 金 | | 豚五目うどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ | うどん 小麦粉・油 | 豚肉 ちくわ | 白菜・えのきたけ・人参・ほうれん草 あおさのり バナナ | だし・白だし 麦茶 | 丼 小皿 |
| 27 月 | | チキンパン粉焼 ポテトサラダ ロールパン 具だくさんスープ 牛乳・いりこ | 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン | チキンのパン粉焼(バジル) 牛乳・いりこ | きゅうり・人参・玉ねぎ ブロッコリー・白菜・コーン・小松菜 | トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ | 絵皿 椀 |
| 29 水 | | サバの塩こうじ焼 いんげん豆ともやしのお浸し 麦入りごはん 豚汁 牛乳・いりこ | 油 米(国産)・押麦 | さば 豚肉・油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ | さやいんげん・緑豆もやし・人参 大根・わかめ・玉ねぎ | 塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし 麦茶 | 絵皿 椀 |

★の日はお楽しみメニュー

*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。

| | | |
|-------|--------------|------------|
| 平均栄養価 | エネルギー458Kcal | タンパク質17.3g |
| | 脂質15.9g | カルシウム201mg |

