



令和4年 7月のメニュー表



赤

血や肉・骨となる

黄

熱や力となる

緑

体の調子をよくする

| 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | | 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | |
|---------|---|--------------------|---|---|---|---------|---|--------------------|--|--|--|
| | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 | | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 |
| 1 金 | ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2枚) 青菜と糸コンソテー ★冬瓜のそぼろあんかけ コンソメスープ | ★レモンケーキ | 鶏もも肉 鶏ミンチ ★カニカマ | ごはん 糸コンニャク かたくり粉 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ とうがん キャベツ チンゲン菜 ミックスビーマン グリーンピース とうもろこし 干しいたけ トマト缶 | 16 土 | ★テーブルロール チリコンカン ★ミニウィンナー 大根のゴマサラダ コンソメスープ | ★ベルギーワッフル | 豚ミンチ 牛ミンチ ★ミニウィンナー | ★テーブルロール ★マヨネーズ グラニュー糖 小麦粉 オリーブ油 | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース レッドキドニー とうもろこし トマト缶 だいこん |
| 2 土 | 煮込みラーメン ぎょうざ ★かみかみごぼうサラダ | ★ミニクリームパン | 豚コマ肉 ぎょうざ ツナ | 中華めん グラニュー糖 ★マヨネーズ ごま油 | にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ もやし とうもろこし | 18 月 | 海の日 | | | | |
| 4 月 | ごはん 豚のプルコギ炒め 大学芋 中華スープ | ★りんご紅茶ケーキ | 豚コマ肉 | ごはん 乱切りスイートポテト はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ ほうれんそう ミックスビーマン さやいんげん 干しいたけ | 19 火 | ごはん ★肉団子のケチャップ甘辛煮 五目きんぴら ★たまご入りそうめん汁 | ★たこ焼き(3個) | 豚コマ肉 ★鶏糸卵 ★ミートボール | ごはん そうめん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油 | にんじん ごぼう れんこん ねぎ |
| 5 火 | ごはん チキンのガーリック焼き(2枚) チキナー炒め ごぼう炒め煮 麩とわかめのみそ汁 | ★ウインナーロール | 鶏もも肉 豚コマ肉 ツナ 水切り豆腐 わかめ | ごはん 糸コンニャク グラニュー糖 渦巻き麩 小麦粉 大豆油 | にんじん たまねぎ ごぼう からしな | 20 水 | 7月お誕生日会 ★お弁当会★ お弁当の準備を お願いします! | | いなりずし | | |
| 6 水 | あわごはん さばのみそ煮 ★マカロニソテー ★かぼちゃの甘辛バター焼き ★小松菜とたまごのすまし汁 | ちんすこう | さば ★ベーコン ★たまご | あわごはん マカロニ グラニュー糖 ★マーガリン 大豆油 | たまねぎ かぼちゃ ミックスビーマン こまつな ねぎ | 21 木 | ごはん ごまみそチキンカツ ★人參シリシリー パン缶 豆腐とわかめのみそ汁 | くずもち(2個) | ごまみそ チキンカツ ツナ サイコロ豆腐 わかめ ★たまご | ごはん 大豆油 | にんじん たまねぎ にら パン缶 |
| 7 木 | タコライス ★星のコロッケ 七タゼリー コンソメスープ | ★チョコチップ蒸しパン | 豚ミンチ 牛ミンチ | ごはん ★星のコロッケ 七タゼリー グラニュー糖 大豆油 | にんじん たまねぎ ほうれんそう レタス グリーンピース とうもろこし トマト缶 | 22 金 | わかめごはん ★魚のカレー粉あげ ★麩チャンプルー がんとあんかけ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 | ★ブラウニー | ホキ ツナ がんとどき わかめ ★たまご | ごはん ダイスカトポテト 焼き麩 かたくり粉 小麦粉 パン粉 ★マヨネーズ 大豆油 | にんじん キャベツ ほうれんそう にら もやし |
| 8 金 | ごはん チキンのからあげ(2個) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 冬瓜と油あげのみそ汁 | ★マドレーヌ | 鶏もも肉 刻み油あげ 水切り豆腐 ★ベーコン ★たまご | ごはん 小麦粉 大豆油 | にんじん たまねぎ にがり とうがん キャベツ みかん缶 | 23 土 | もずく丼 揚げだし豆腐 ★きゅうりのカニカマサラダ ★えのきとたまごのみそ汁 | ★ミニメロンパン | 豚ミンチ 絹ごし豆腐 もずく わかめ ★たまご ★カニカマ | ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油 | にんじん きゅうり ねぎ ミックスビーマン とうもろこし えのきたけ |
| 9 土 | ★ナポリタンスパゲティ ★マッシュポテト 大根のみそ汁 | ★ミニチョコパン | ★ポークソーセージ | スパゲティ じゃがいも ★マーガリン ★バルメザンチーズ オリーブ油 | にんじん たまねぎ だいこん ピーマン こまつな ねぎ マッシュルーム トマト缶 | 25 月 | ゆかりごはん 白身魚のいそべあげ 冬瓜ウブシー フルーツカクテル 白菜のみそ汁 | ★チョコチップスコーン | ホキ ツナ 刻み油あげ | ゆかりごはん 小麦粉 大豆油 | にんじん とうがん はくさい にら あおのり フルーツカクテル |
| 11 月 | むぎごはん さばの塩焼き ★切り干し大根のカレーソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんみそ汁 | ★チョコバナナスコーン | 豚コマ肉 さば ★ポークソーセージ | むぎごはん ★杏仁豆腐 グラニュー糖 大豆油 | にんじん だいこん ピーマン こまつな 切り干し大根 干しいたけ パン缶 みかん缶 | 26 火 | ごはん ★照り焼きハンバーグ 白菜のくずとじ煮 ゼリー アオサ汁 | ★キャラメル クッキー(2枚) | サイコロ豆腐 刻みさつまあげ あおさ ★グリル ハンバーグ | ごはん ゼリー グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 | にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん きくらげ |
| 12 火 | ごはん ★豆腐カツ ★にんじんとパイヤ炒め ごぼうのみそ汁 | ★フルーツケーキ | 刻み油あげ ★ベーコン ★豆腐カツ | ごはん 大豆油 | にんじん パパイア ごぼう にら | 27 水 | ごはん チキン南蛮(2枚) ★カレーポテトソテー 筑前煮 キャベツとねぎのみそ汁 | ★ピザトースト | 鶏もも肉 ★ベーコン | ごはん 乱切りポテト 板コンニャク グラニュー糖 小麦粉 大豆油 | にんじん たまねぎ れんこん キャベツ ねぎ さやいんげん 干しいたけ |
| 13 水 | なめしごはん とんかつ クービーリチー 大根と小松菜のすまし汁 | ★バームクーヘン | とんかつ 刻みさつまあげ 刻み昆布 | なめしごはん 通しコンニャク 大豆油 | にんじん だいこん こまつな 干しいたけ | 28 木 | ミートスパゲティ ★インゲンソテー 大根のみそ汁 | ★ミニアメリカンドッグ(2本) | 豚ミンチ わかめ ★ポークソーセージ | スパゲティ 大豆油 | にんじん たまねぎ だいこん ピーマン さやいんげん トマト缶 |
| 14 木 | 豆入りカレーライス 一口さきみフライ ★ミニカスタードワッフル | マンゴーゼリー | 豚ミンチ 一口さきみフライ | ごはん ★ミニカスタード ワッフル 大豆油 | にんじん たまねぎ グリーンピース ひよこまめ とうもろこし | 29 金 | ごはん ★ホキのてんぷら 青菜と厚揚げソテー 冬瓜と麩のすまし汁 | フルーツポンチ | ホキ 厚揚げ豆腐 ★たまご | ごはん 渦巻き麩 かたくり粉 小麦粉 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ とうがん チンゲン菜 もやし |
| 15 金 | ごはん 魚の照り焼き ★キャベツのオイスター炒め 厚揚げのそぼろ煮 白菜とさつまあげのみそ汁 | タンナーファック ルー(2個) | 鶏ミンチ ホキ 厚揚げ豆腐 刻みさつまあげ ★ポークソーセージ | ごはん グラニュー糖 白糖 大豆油 | にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ピーマン ねぎ | 30 土 | ★ビビンバ丼 ★きゅうりのカニカマサラダ しいたけとさつま揚げのみそ汁 | ★ミニカスタードパン | 牛ハラ肉 刻みさつまあげ わかめ ★鶏糸卵 ★カニカマ | ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油 | にんじん きゅうり ほうれんそう もやし 干しいたけ |

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)





令和4年

7月のメニュー表



《アレルギー園児用》

| 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ 代替品 | 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ 代替品 |
|---------|---|---|--------------------------------|---------|---|--|------------------------------------|
| 1 金 | ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2枚) 青菜と糸コンソテー ★冬瓜のそぼろあんかけ コンソメスープ | (卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き | ★レモンケーキ 卵・乳抜き レモンケーキ | 16 土 | ★テーブルロール チリコンカン ★ミニウィンナー 大根のゴマサラダ コンソメスープ | (乳) テーブルロール ⇒ 乳抜きパン (卵・乳) ミニウィンナー ⇒ アレルギー用ウィンナー | ★ベルギーワッフル 卵・乳抜きワッフル |
| 2 土 | 煮込みみそラーメン ぎょうざ ★かみかみごぼうサラダ | (卵) かみかみごぼうサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ | ★ミニクリームパン ジャムパン | 18 月 |  海の日 | | |
| 4 月 | ごはん 豚のプルコギ炒め 大学芋 中華スープ | | ★りんご紅茶ケーキ 卵・乳抜き りんご紅茶ケーキ | 19 火 | ごはん ★肉団子のケチャップ甘辛煮 五目きんぴら ★たまご入りそうめん汁 | (乳) 肉団子のケチャップ甘辛煮 ⇒ 手作り肉団子 (卵) たまご入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き | ★たこ焼き(3個) 卵抜きヒヤチャー |
| 5 火 | ごはん チキンのガーリック焼き(2枚) チキナー炒め ごぼう炒め煮 麩とわかめのみそ汁 | | ★ウィンナーロール 乳抜き ウィンナーロール | 20 水 | 7月お誕生日会 *お弁当会*  お弁当の準備を お願いします! | | |
| 6 水 | あわごはん さばのみそ煮 ★マカロニソテー ★かぼちゃの甘辛バター焼き ★小松菜とたまごのすまし汁 | (卵・乳) マカロニソテー⇒ ベーコン抜き (乳) かぼちゃの甘辛バター焼き ⇒ 豆乳マーガリン使用 (卵) 小松菜とたまごのすまし汁 ⇒ 卵抜き | ちんすこう | 21 木 | ごはん ごまみそチキンカツ ★人参シリシリー パン缶 豆腐とわかめのみそ汁 | (卵) 人参シリシリー ⇒ 卵抜き | くずもち(2個) |
| 7 木 | タコライス ★星のコロッケ たなばたゼリー コンソメスープ | (乳) 星のコロッケ ⇒ アレルギー用コロッケ | ★チョコチップ蒸しパン 乳抜き蒸しパン | 22 金 | わかめごはん ★魚のカレー粉あげ ★麩チャンプルー がんものあんかけ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 | (卵・乳) 魚のカレー粉あげ ⇒ 卵・マヨ抜き、卵不使用マヨネーズ (卵) 麩チャンプルー ⇒ 卵抜き | ★ブラウニー 卵・乳抜きブラウニー |
| 8 金 | ごはん チキンのからあげ(2個) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 冬瓜と油揚げのみそ汁 | (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ 卵・ベーコン抜き、ツナ追加 | ★マドレーヌ 卵・乳抜きマドレーヌ | 23 土 | もずく丼 揚げだし豆腐 ★きゅうりのカニカマサラダ ★えのきとたまごのみそ汁 | (卵・乳) きゅうりのカニカマサラダ ⇒ カニカマ抜き (卵) えのきとたまごのみそ汁 ⇒ 卵抜き | ★ミニメロンパン ジャムパン |
| 9 土 | ★ナポリタンスパゲティ ★マッシュポテト 大根のみそ汁 | (乳) ナポリタンスパゲティ ⇒ ウィンナー・チーズ抜き (乳) マッシュポテト ⇒ 豆乳マーガリン使用 | ★ミニチョコパン ジャムパン | 25 月 | ゆかりごはん 白身魚のいそべあげ 冬瓜ウブシー フルーツカクテル 白菜のみそ汁 | | ★チョコチップスコーン 乳抜きスコーン |
| 11 月 | むぎごはん さばの塩焼き ★切り干し大根のカレーソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんみそ汁 | (乳) 切り干し大根のカレーソテー ⇒ ウィンナー抜き (乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き | ★チョコバナナ スコーン 乳抜きスコーン | 26 火 | ごはん ★照り焼きハンバーグ 白菜のくずとじ煮 ゼリー アオサ汁 | (乳) 照り焼きハンバーグ ⇒ アレルギー用ハンバーグ | ★キャラメルクッキー(2枚) 乳抜きキャラメル クッキー |
| 12 火 | ごはん ★豆腐カツ ★にんじんとパパイヤ炒め ごぼうのみそ汁 | (乳) 豆腐カツ ⇒ ごまみそチキンカツ (卵・乳) にんじんとパパイヤ炒め ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 | ★フルーツケーキ 卵・乳抜き フルーツケーキ | 27 水 | ごはん チキン南蛮(2枚) ★カレーポテトソテー 筑前煮 キャベツとねぎのみそ汁 | (卵・乳) カレーポテトソテー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 | ★ピザトースト 乳抜きピザトースト |
| 13 水 | なめしごはん とんかつ クーブイリチー 大根と小松菜のすまし汁 | | ★バームクーヘン 卵・乳抜きホットケーキ | 28 木 | ミートスパゲティ ★インゲンソテー 大根のみそ汁 | (乳) インゲンソテー ⇒ ウィンナー抜き | ★ミニアメリカンドッグ(2本) 卵・乳抜きアメリカンドッグ |
| 14 木 | 豆入りカレーライス 一口さきみフライ ★ミニカスタードワッフル | (卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒ アレルギー用ホットケーキ | マンゴーゼリー | 29 金 | ごはん ★ホキのてんぷら 青菜と厚揚げソテー 冬瓜と麩のすまし汁 | (卵) ホキのてんぷら ⇒ 卵抜き衣使用 | フルーツポンチ |
| 15 金 | ごはん 魚の照り焼き ★キャベツのオイスター炒め 厚あげのそぼろ煮 白菜とさつまあげのみそ汁 | (乳) キャベツのオイスター炒め ⇒ ウィンナー抜き | タンナーファック ルー (2個) | 30 土 | ★ビビンバ丼 ★きゅうりのカニカマサラダ しいたけとさつま揚げのみそ汁 | (卵) ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵・乳) きゅうりのカニカマサラダ ⇒ カニカマ抜き | ★ミニカスタードパン ジャムパン |

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

