

一宮幼稚園 6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になる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		
1(火)	とりのまーまれーどやき がんもとこんさいのもの みそしる	味噌・鶏肉						マーマレード
		がんも	人参・いんげん・大根			こんにやく		
		味噌	季節の野菜					
2(水)	まーぼーどうふどん もやしのおむす	味噌・豚肉・豆腐・大豆ミート	にら・ねぎ			片栗粉・ごま油		中華味・生姜・にんにく
			人参・青菜・きくらげ・もやし			ごま油		中華味
3(木)	歯みがきけいこ会							
	なめしごはん		菜めし			胚芽米		
	あかうおのみそこうじやき	味噌・味噌麹・赤魚						
	にくじゃが	豚肉	人参・いんげん・玉葱			じゃが芋・こんにやく		
4(金)	あそびの会							
	とりのからあげ	鶏肉				片栗粉		にんにく・生姜
	きゃべつとこーんのかれーまよさらだ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜			マヨドレ		こしょう・カレー粉
7(月)	てりやきちきん ぶろっこりーのおかかあえ	鶏肉						生姜・にんにく
		鯉節	人参・ブロッコリー・切干大根					
8(火)	さわらのかばやき ぼてとさらだ	鯖				片栗粉		
			人参・コーン・青菜			じゃが芋・マヨドレ		こしょう
9(水)	にくみそどうふ ごもくきんぴら すいもの	豚肉・大豆ミート・豆腐・味噌	玉葱・えのき			片栗粉		
		竹輪・鶏肉	人参・いんげん・牛蒡			こんにやく・ごま油		
			季節の野菜					
10(木)	スイミング(中)							
	ちきんのとまとに いんげんとにんじんのつなあえ	ひよこ豆・鶏肉	人参・トマト缶・しめじ・玉葱			片栗粉・じゃが芋		にんにく・生姜・コンソメ・こしょう・ケチャップ
		ツナ	いんげん・人参					
11(金)	さかなのやさしいあんかけ こうやどうふのにつけ	魚	青菜・人参・えのき・玉葱			片栗粉		
		高野豆腐・鶏肉	人参・いんげん・大根					
14(月)	さわらのごまみそやき はるさめちゅうかさだ すいもの	味噌・鯖				胡麻		
		ツナ	人参・きくらげ・青菜			春雨・ごま油		米酢
			季節の野菜					
15(火)	みーとすばげっていー ふらいどぼてと	豚肉・大豆ミート・味噌	人参・トマト缶・玉葱			米粉麺・片栗粉		にんにく・コンソメ・ソース・ケチャップ
						じゃが芋		
16(水)	ちきんかれーらいす こーるすーさらだ	鶏肉	人参・玉葱			じゃが芋・カレールー		コンソメ・にんにく・生姜
			ブロッコリー・人参・コーン・青菜			マヨドレ		こしょう
17(木)	スイミング(長)							
	さばのみそに あつあげのそぼろに	鯖・味噌						生姜
		鶏肉・厚揚げ	いんげん・人参・大根			片栗粉		
18(金)	たんどりーちきん やさしいごますあえ	鶏肉・味噌麹						ケチャップ・にんにく・カレー粉
			青菜・人参・切干大根・もやし			胡麻		米酢
21(月)	とりのおーろらそーすやき きりぼしだいこんのにつけ	鶏肉				マヨドレ		ケチャップ・にんにく
		油揚げ	人参・いんげん・切干大根					
22(火)	誕生会							
	にんじんごはん さばのしおやき ごもくまめ りんごかんてん	ツナ	人参			胚芽米		
		鯖						
		大豆・鶏肉	人参・切り昆布・牛蒡			こんにやく		
			イナアガー・りんごジュース					
23(水)	のりしおからあげ からふるおひたし	鶏肉	青粉			片栗粉		中華味
			人参・青菜・コーン・枝豆					コンソメ
24(木)	なっとうばーぐ はるさめまよさらだ	納豆・豆腐・豚肉・鶏肉・味噌	ねぎ・人参・玉葱					生姜・にんにく
		ツナ	人参・青菜・コーン			マヨドレ・春雨		こしょう
25(金)	発表会予行練習 おにぎり弁当							
	おにぎり とりのからあげ ぶろっこりー くだもの		ゆかり・わかめ			胚芽米		
		鶏肉				片栗粉		生姜・にんにく
			ブロッコリー					
			オレンジ					
28(月)	さわらのいそべあげ きりぼしだいこんとひじきのにつけ	鯖	青粉			片栗粉		生姜
		鶏肉・油揚げ	ひじき・人参・いんげん・切干大根					
29(火)	すどり つなとだいこんのさらだ	鶏肉	いんげん・人参・しめじ・玉葱			片栗粉		米酢・にんにく・生姜・ケチャップ
		ツナ	人参・ブロッコリー・大根			マヨドレ		こしょう
30(水)	はやしらいす こぶきいも	豚肉	人参・トマトジュース・玉葱・トマト缶			ハヤシルー		コンソメ・ケチャップ
			青粉			じゃが芋		

※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・鱈・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。



おれんじや インスタあります!!

Instagram URL <https://www.instagram.com/orenjiyakusyoku/>
おれんじや HPIにもリンクが貼ってあります♪ ぜひご覧ください。

