

ラ・モ一十幼稚園 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となる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのもととなる食品	
1(火)	とりのまーまれーどやき	味噌・鶏肉			マーマレード
	がんもとこんさいのにも	がんも	人参・いんげん・大根	こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
2(水)	まーぼーどうふどん	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
	もやしのかなむる		人参・青菜・きくらげ・もやし	ごま油	中華味
4(金)	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	鶏肉			生姜・にんにく
	ぶろっこりーのおかかあえ	鯉節	人参・ブロッコリー・切干大根		
8(火)	さわらのかばやき	鯖		片栗粉	こしょう
	ぼてとさらだ		人参・コーン・青菜	じゃが芋・マヨドレ	
9(水)	にくみそどうふ	豚肉・大豆ミート・豆腐・味噌	玉葱・えのき	片栗粉	
	ごもくきんぴら	竹輪・鶏肉	人参・いんげん・牛蒡	こんにゃく・ごま油	
	すいもの		季節の野菜		
11(金)	さかなのやさいあんかけ	魚	青菜・人参・えのき・玉葱	片栗粉	
	こうやどうふのにつけ	高野豆腐・鶏肉	人参・いんげん・大根		
14(月)	さわらのごみそやき	味噌・鯖		胡麻	米酢
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	人参・きくらげ・青菜	春雨・ごま油	
15(火)	みーとすばげっていー	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
	ふらいどぼてと			じゃが芋	
16(水)	ちきんかれーらいす	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
	こーるすろーさらだ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜	マヨドレ	こしょう
	りんごかんてん		イナアガー・りんごジュース		
18(金)	たんどりーちきん	鶏肉・味噌麹			ケチャップ・にんにく・カレー粉
	やさいのごますあえ		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	鶏肉		マヨドレ	ケチャップ・にんにく
	きりほしだいこんのにつけ	油揚げ	人参・いんげん・切干大根		
22(火)	にんじんごはん	ツナ	人参	胚芽米	
	さばのしおやき	鯖			
	ごもくまめ	大豆・鶏肉	人参・切り昆布・牛蒡	こんにゃく	
23(水)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	からふるおひたし		人参・青菜・コーン・枝豆		コンソメ
25(金)	さけのたるたるやき	鮭・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	ケチャップ
	あおなとこーんのあえもの		青菜・人参・切干大根・もやし・コーン		コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
28(月)	さわらのいそべあげ	鯖	青粉	片栗粉	生姜
	きりほしだいこんとひじきのにつけ	鶏肉・油揚げ	ひじき・人参・いんげん・切干大根		
29(火)	すどり	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
	つなとだいこんのさらだ	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	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
	こふきいも		青粉	じゃが芋	
	くだもの		バナナ		

※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!!
 インスタグラムURL <https://www.instagram.com/orenjyakyusyoku/>
 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。

