

一宮聖光幼稚園 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	鶏肉・味噌			マーマレード
	がんもとこんさいのにものみぞしる	がんも 味噌	人参・いんげん・大根 季節の野菜	こんにゃく	
2(水)	まーぼーどうぶどん	豚肉・味噌・豆腐・大豆ミート	にら・ねぎ	片栗粉・ごま油	中華味・にんにく・生姜 コンソメ
	からふるおひたし わかめすーぶ		人参・青菜・コーン・枝豆 わかめ・季節の野菜		
3(木)	なめしごはん		菜めし	胚芽米	
	さわらのみそこうじやき にくじゃが	味噌麹・味噌・鯖 豚肉	人参・いんげん・玉葱	じゃが芋・こんにゃく	
4(金)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	にんにく・生姜 こしょう・カレー粉
	きゃべつとこーんのかれーまよさらだ みぞしる	味噌	ブロッコリー・人参・コーン・青菜 季節の野菜	マヨドレ	
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 みぞしる	鯉節 味噌	ブロッコリー・人参・切干大根 季節の野菜		
8(火)	さわらのかばやき	鯖		片栗粉	こしょう
	はるさめまよさらだ みぞしる	ツナ 味噌	青菜・人参・コーン 季節の野菜	マヨドレ・春雨	
9(水)	にくみそどうぶ	味噌・豆腐・大豆ミート・豚肉	えのき・玉葱	片栗粉	
	ごもくきんぴら すいもの	鶏肉・竹輪	人参・いんげん・牛蒡 季節の野菜	こんにゃく・ごま油	
10(木)	ちきんのとまとに やさいのつなあえ	鶏肉・ひよこ豆 ツナ	人参・トマト缶・しめじ・玉葱 人参・青菜・切干大根	じゃが芋・片栗粉	こしょう・にんにく・生姜・ケチャップ・コンソメ コンソメ
	どうにゅうすーぶ	味噌・豆乳	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	
	こうやどうぶのにつけ みぞしる	鶏肉・高野豆腐 味噌	いんげん・人参・大根 季節の野菜		
14(月)	さわらのみそまよやき	味噌・鯖		マヨドレ	米酢
	はるさめちゅうかさらだ すいもの	ツナ	人参・青菜・きくらげ 季節の野菜	春雨・ごま油	
15(火)	すどり	鶏肉	人参・いんげん・しめじ・玉葱	片栗粉	ケチャップ・米酢・にんにく・生姜 中華味
	ぶろっこりーのなむる みぞしる	味噌	ブロッコリー・人参・もやし・切干大根 季節の野菜	ごま油	
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 米酢
	こーるすろーさらだ くだもの		人参・ブロッコリー・玉葱・青菜・コーン オレンジ		
17(木)	さばのみそに あつあげのそぼろに	鯖・味噌 厚揚げ・鶏肉	いんげん・人参・大根	片栗粉	生姜
	すいもの		季節の野菜		
18(金)	たんどりーちきん	味噌麹・鶏肉			カレー粉・にんにく・ケチャップ 米酢
	やさいのあますあえ みぞしる	味噌	人参・切干大根・青菜・もやし 季節の野菜		
21(月)	とりのおーろらそーすやき	鶏肉		マヨドレ	にんにく・ケチャップ
	きりほしだいこんのにつけ みぞしる	油揚げ 味噌	いんげん・人参・切干大根 季節の野菜		
22(火)	にんじんごはん	ツナ	人参	胚芽米	
	さばのしおやき ごもくまめ	鯖 鶏肉・大豆	人参・牛蒡・切り昆布	こんにゃく	
23(水)	がーりっくちきん	鶏肉			こしょう・生姜・にんにく
	あおなのゆかりあえ みぞしる	味噌	ゆかり・人参・青菜・もやし・切干大根 季節の野菜		
24(木)	誕生会				
	はやしらいす	豚肉	トマトジュース・人参・玉葱・トマト缶	ハヤシルー	コンソメ・ケチャップ
	ふらいどぼと りんごかんでん		イナアカー・りんごジュース	じゃが芋	
25(金)	お弁当の日				
	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 みぞしる	鶏肉・油揚げ 味噌	人参・いんげん・ひじき・切干大根 季節の野菜		
29(火)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味 こしょう
	つなとだいこんのさらだ みぞしる	ツナ 味噌	ブロッコリー・人参・大根 季節の野菜	マヨドレ	
30(水)	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 コンソメ
	あおなとこーんのあえもの みぞしる	味噌	コーン・人参・青菜・切干大根・もやし 季節の野菜		

※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。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

※マヨドレに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・鯖・カレイのいずれかとなります。



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/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。

