



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	鶏モモ肉 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	★ウィンナーロール	鶏モモ肉 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	★冷やし中華 ポテいそべあげ 小松菜としいたけのみそ汁	いなりずし	★鶏糸卵 ★白ハム	冷やし中華めん 乱切りポテト 大豆油	きゅうり ごまつな もやし 干しいたけ あおのり
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 ごまつな 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 豆腐とわかめのすまし汁	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 焼きたけ 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	鶏モモ肉 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 ねぎ 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 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 ごまつな 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	鶏モモ肉 ★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 ごまつな 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すまし汁	★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		日曜	献立名	代替献立	おやつ	
			代替品					代替品	
金	1 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
土	2 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			
月	4 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
火	5 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	乳抜き ウインナーロール	20 水	★冷やし中華 ポテいそべあげ 小松菜としいたけのみそ汁	(卵・乳) 冷やし中華 ⇒ 錦糸卵・白ハム抜き	いなりずし	
水	6 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)	
木	7 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 ★麩チャンブルー 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) 麩チャンブルー ⇒ 卵抜き	★ブラウニー	卵・乳抜きブラウニー
金	8 ごはん チキンのからあげ(2個) ★ゴーヤーチャンブルー みかん缶 冬瓜と油揚げのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンブルー ⇒ 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
土	9 ★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 ⇒ ウインナー・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
月	11 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 ⇒ ウインナー抜き (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
火	12 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
水	13 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 ⇒ ウインナー抜き	★ミニアメリカンドッグ(2本)	卵・乳抜きアメリカンドッグ
木	14 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	
金	15 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 ⇒ ウインナー抜き	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)									