

令和5年7月のメニュー表



あ ち・にく・ほねとなる


き ねつやちからとなる

みど からだのちょうしをよくする

ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			ひ づ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みど		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みど
1 ど	にこみらーめん ぎょうざ(1こ) ★かみかみごぼうさらだ	★みにかすたーどばん	ふたごまにく しーちきん ぎょうざ	ちゅうかめん しるごま ★まよねーず さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん きやべつ りょうもやし とうもろこし ごぼう きゅうり	17 げ つ					
3 げ つ	ごはん ぷるこぎいため ★かれーふうみぽてとそてー ちゅうかふうすーぷ	★まーぶるけーき	ふたごまにく ★ペーこん	ごはん じゃがいも しるごま さとう かたくりこ ごまあぶら だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ いんげん きやべつ とうもろこし	18 か	ごはん ちきんなんばんふう(2まい) ★じゃーまんぽてと そうめんじる	★ちょこちつぷすこーん	とりももにく ★ペーこん	ごはん そうめん じゃがいも はくりきこ だいずあぶら さとう	にんじん たまねぎ びーまん ねぎ
4 か	わかめごはん ★にくだんごのあまからに(3こ) ちきなーいりちー ごぼういために ★えのきのすましじる	★ちーずすこーん	★にくだんご しーちきん とうふ ふたごまにく ★たまご	わかめごはん さとう かたくりこ だいずあぶら	たまねぎ びーまん からしな にんじん いとこんにやく えのき たけ ねぎ ごぼう	19 す い	あわごはん さばのしおやき ひじきとおおなのそぼろいため ぱいんかん さといものみそしる	★じゃんぼめろんばん	さば ひじき ふたみんち	あわごはん さといも しるごま さとう ごまあぶら	にんじん ごま なかなぎ はいんかん
5 す い	あわごはん さばのみそに かぼちやのもの ゆしどうふ	★ぴざとーすと	さば ゆしどうふ	あわごはん さとう	かぼちや ねぎ	20 も く	かれーrais ★うずらのたまごふらい(1ぼん) いんげんそてー	しーくわーさーぜりー	とりももにく ★うずらたまご さつまあげ	きびごはん じゃがいも だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんびーず とうもろこし いんげん
6 も く	ごはん からあげ(2こ) ★ごーやーちゃんぶるー ふる一つかてる	たんなーふあつくるー	とりももにく とうふ ★ういんな ★たまご あぶらあげ	ごはん はくりきこ だいずあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん ごぼう ふる一つかてる	21 き ん	ごはん はるさめのちやぶちえふういため しゅうまい(1こ) だいがくいも ★ちゅうかふうすーぷ	★ちーずまふいん	ふたごまにく ★たまご	ごはん はるさめ しゅうまい さつまあげ さとう しるごま さとう ごまあぶら だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ きやべつ ねぎ
7 き ん	たこらいす ほしのころつけ たなばたぜりー こんそめすーぷ	★ちょこちつぷむしばん	ふたみんち ぎゅうみんち	ごはん ころつけ たなばたぜりー さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんびーず とまとかん れたす ほうれんそう	22 ど	★すたみなどん ★ちくわのいそべあげ(1ぼん) ほうれんそうのおかかあえ だいこんのすましじる	★みにくりーむばん	ふたごまにく ★きんしたまご ★たまご たけごま あおのり わかめ	ごはん さとう はくりきこ だいずあぶら	しいたけ ごぼう にんじん にら ほうれんそう だいこん
8 ど	ごはん ちきんのごまみそやき(2まい) あおなといかのいためもの ★ぼてとさらだ とうがんのすましじる	★みにめろんばん	とりももにく こういか ★しるはむ あぶらあげ	ごはん はくりきこ だいずあぶら	ながねぎ ちんげんさい にんじん はくさい しるごま かたくりこ さとう ごまあぶら	24 げ つ	むぎごはん ★はんばーぐそーすに はくさいのくずとじに ぜりー あおさじる	★みにあめりかんどつく(2ぼん)	★はんばーぐ さつまあげ とうふ あおさ	むぎごはん ぜりー ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん とうもろこし はいんげん きくらげ
10 げ つ	ごはん いわしのうめに ひじきいために みかんかん ★いなむどうち	★たこやき(3こ)	いわしのうめに ひじき さつまあげ ふたごまにく ★かすてらまぼこ	ごはん さとう だいずあぶら かたくりこ	にんじん おとしこんにやく しいたけ だいこん みかんかん	25 か	じゃーじゃーめん ぼてといそべあげ こまつなのすましじる	いなりずし	ふたみんち あおのり	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しいたけ
11 か	ごはん ★やさいとうふあげ ★ふちゃんぶるー まかろにそてー こまつなのみそしる	★きやらめるくつきー	しーちきん ★たまご さつまあげ	ごはん ★やさいとうふあげ やきふ まかろに だいずあぶら	きやべつ りょうもやし にんじん にら たまねぎ びーまん こまつな	26 す い	わかめごはん さかなのかれーこあげ ちくぜんに ★ふる一つあんにん ほうれんそうのみそしる	★ばななけーき	ほき とりももにく	わかめごはん じゃがいも ★あんにとろろ はくりきこ だいずあぶら ぼんこ	しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん いたこんにやく ほうれんそう みかんかん はいんかん
12 す い	ごはん ふたにくでみぐらすそーすに きりほしだいこんに ★みにかすたーどわっふる えのきのすましじる	★ういんなーろーる	ふたごまにく あぶらあげ こんぶ わかめ しーちきん	ごはん ★かすたーどわっふる かたくりこ	にんじん たまねぎ ぶろっこりー とまとかん きりほしだいこん しいたけ えのき	27 も く	ごはん ふたにくのしょうがやき ★とうがんのそぼろあんかけ べにいもだんご はくさいのみそしる	かりんとうまんじゅう(2こ)	ふたごまにく とりみんち あぶらあげ ★かにかま	ごはん べにいもだんご かたくりこ	きやべつ たまねぎ いんげん とうがん えだまめ しいたけ はくさい
13 も く	みーとすばげてい ぶろっこりーそてー だいこんのみそしる	なめしおにぎり	ふたみんち しーちきん	すばげてい だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん ぶろっこりー だいこん ねぎ	28 き ん	まーぼーどん はるまき(1ぼん) はるさめのちゅうかふうすーぷ	ふる一つぼんち	とうふ ふたみんち	あわごはん はるまき はるさめ かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら
14 き ん	ゆかりごはん しろみざかなのたつたあげ ★きやべつのおいすたーいため あつあげそぼろに はくさいのみそしる	★かぼちやけーき	ほき ★ういんな あつあげどうふ とりみんち あぶらあげ	ゆかりごはん だいずあぶら かたくりこ さとう	きやべつ びーまん にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	29 ど	ごはん ちきんのでりやき(2まい) ぱぱいやいりちー ★すばげていさらだ とうふのみそしる	★みにべにいもばん	とりももにく しーちきん ★しるはむ ★ゆでたまご とうふ わかめ	ごはん すばげてい ★まよねーず さとう だいずあぶら	ははいや にんじん にら きゅうり とうもろこし
15 ど	★ちゅうかどん だいこんときゅうりのごまあえ ちゅうかふうすーぷ	★みにちよこばん	★うずらたまご ふたごまにく わかめ	ごはん はるさめ しるごま かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん だいこん きゅうり ほうれんそう	31 げ つ	なめしごはん ★かぼちやころつけ ★きりほしだいこんのかれーそてー ぐだくさんみそしる	★こくとうむしばん	★ういんな ふたごまにく	なめしごはん ★かぼちやころつけ だいずあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん びーまん しいたけ だいこん こまつな

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんたてをへんこうするばあいがあります。
★あれるぎーしょくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)



令和5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
1 土	煮込みラーメン ぎょうざ(1個) ★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	★ミニカスタードパン ジャムパン	17 月	 うみのひ		
3 月	ごはん プルコギ炒め ★カレー風味ポテトソテー 中華風スープ	(卵・乳)カレー風味ポテトソテー ⇒ ベーコン抜き	★マーブルケーキ 卵・乳抜きマーブルケーキ	18 火	ごはん チキン南蛮風 ★ジャーマンポテト そうめん汁	(卵・乳)ジャーマンポテト ⇒ ベーコン抜き	★チョコチップスコーン 乳抜きスコーン
4 火	わかめごはん ★肉団子の甘辛煮(3個) チキナーイリチー ごぼう炒め煮 ★えのきのすまし汁	(乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒ 乳抜き肉団子 (卵) えのきのすまし汁 ⇒ 卵抜き	★チーズスコーン 乳抜きスコーン	19 水	あわごはん サバの塩焼き ひじきと青菜のそぼろ炒め パン缶 里芋のみそ汁		★ジャンボメロンパン ホットサンド
5 水	あわごはん サバの味噌煮 かぼちゃの煮物 ゆし豆腐		★ピザトースト 乳抜きピザトースト	20 木	カレーライス ★うずら卵フライ(1本) インゲンソテー	(卵) うずら卵フライ ⇒ 豚ロース串カツ	シークワーサーゼリー
6 木	ごはん 唐揚げ(2個) ★ゴーヤーチャンプルー フルーツカクテル ごぼうのみそ汁	(卵・乳)ゴーヤーチャンプルー ⇒ ウィンナー・卵抜き ツナ追加	タンナーファックルー	21 金	ごはん 春雨のチャプチェ風炒め ★しゅうまい(1個) 大学芋 ★中華風スープ	(乳) しゅうまい ⇒ ごぼう天 (卵) 中華風スープ ⇒ 卵抜き	★チーズマフィン 卵・乳抜きマフィン
7 金	タコライス 星のコロッケ 七タゼリー コンソメスープ		★チョコチップむしパン 乳抜きむしパン	22 土	★スタミナ丼 ★ちくわの磯辺揚げ(1本) ほうれん草のおかか和え 大根のすまし汁	(卵) スタミナ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵) ちくわの磯辺揚げ ⇒ 卵不使用衣	★ミニクリームパン ジャムパン
8 土	ごはん チキンのゴマみそ焼き(2枚) 青菜とイカの炒め物 ★ポテトサラダ 冬瓜のすまし汁	(卵・乳)ポテトサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★ミニメロンパン ジャムパン	24 月	麦ごはん ★ハンバーグソース煮 白菜のくずとじ煮 ゼリー アオサ汁	(乳) ハンバーグソース煮 ⇒ 乳抜きハンバーグ	★ミニアメリカンドック(21ほん) 卵・乳抜きアメリカンドック
10 月	ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 ミカン缶 ★イナムドウチ	(卵) イナムドウチ ⇒ カステラかまぼこ抜き	★たこやき(3こ) 卵抜きヒラヤーチー	25 火	ジャージャー麺 ポテト磯辺揚げ 小松菜のすまし汁		いなりずし
11 火	ごはん ★野菜豆腐揚げ ★麩チャンプルー マカロニソテー 小松菜のみそ汁	(卵) 野菜豆腐揚げ ⇒ 魚のつみれ揚げ (卵) 麩チャンプルー ⇒ 卵抜き	★キャラメルクッキー 乳抜きキャラメルクッキー	26 水	わかめご飯 魚のカレー粉揚げ 筑前煮 ★フルーツ杏仁 ほうれん草のみそ汁	(乳) 杏仁豆腐 ⇒ 杏仁豆腐抜き	★バナナケーキ 卵・乳抜きバナナケーキ
12 水	ごはん 豚肉デミグラスソース煮 切り干し大根煮 ★ミニカスタードワッフル えのきのすまし汁	(卵・乳)ミニカスタードワッフル ⇒ 卵・乳抜きホットケーキ	★ウィンナーロール 乳抜きウィンナーロール	27 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ★冬瓜のそぼろあんかけ 紅芋団子 白菜のみそ汁	(卵・乳)冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ かにかま抜き	かりんとうまんじゅう
13 木	ミートスパゲティ ブロッコリーソテー 大根のみそ汁		なめしおにぎり	28 金	マーボー丼 春巻き(1本) 春雨の中華風スープ		フルーツポンチ
14 金	ゆかりごはん 白身魚の竜田揚げ ★キャベツのオイスター炒め 厚揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁	(乳) キャベツのオイスター炒め ⇒ ウィンナー抜き	★かぼちゃケーキ 卵・乳抜きかぼちゃケーキ	29 土	ごはん チキンの照り焼き パイパイイリチー ★スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	(卵・乳)スパゲティサラダ ⇒ 白ハム、卵抜き ツナ追加、卵不使用マヨネーズ	★ミニベにいもパン ジャムパン
15 土	★中華丼 大根ときゅうりの胡麻和え 中華風スープ	(卵) 中華丼 ⇒ うずらの卵抜き	★ミニチョコパン ジャムパン	31 月	なめしごはん ★かぼちゃコロッケ ★切り干し大根のカレーソテー 具だくさんみそ汁	(乳) かぼちゃコロッケ ⇒ ポテトコロッケ (乳) 切り干し大根のカレーソテー ⇒ ウィンナー抜き	★こくとうむしパン 乳抜きむしパン

※ざいりょう、てんぎ、そのたのつごうにより、
こんたてをへんこうするばあいがあります。

★アレルギーしよくひん(たまご・にゅうせいひんしょう)

