

# 2022年7月 献立表 小麦・卵アレルギー

# みなみかせ保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

- ・カルピス（7日）
- ・コーンフレーク（14日）
- ・冬瓜（26日）
- ・鯖（29日）



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

・7日は、七夕の行事食です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

**乳児は朝のおやつに  
牛乳、がでます**

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ りんご	こぎつねおにぎり 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、春雨 ごま、	豚もも肉 しらす、油揚げ 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、きゅうり、わかめ りんご	しょう油、料理酒 塩、酢、中華だし 出汁
2	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	ぶどうゼリー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋	豚ロース肉 白味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、青のり もやし りんご	しょう油、みりん しょうが、にんにく 塩、寒天 ぶどうジュース
3	日						
4	月	チキンカレー トマトきゅうり甘酢和え メロン	ツナピラフ 牛乳	米 油、じゃが芋	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん トマト、きゅうり、コーン しめじ メロン	カレールー カレー粉、酢、塩 しょう油、コンソメ
5	火	ごはん 豚肉のブルコギ炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	チキンナゲット 牛乳	米、ごま油、さとう 油、片栗粉	豚小間肉 白味噌 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ、もやし、にんじん にら、ブロッコリー、なめこ りんご	にんにく、しょう油 料理酒、酢、出汁 りんご
6	水	けんちんうどん→ごはん、すまし汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごま和え りんご	中華おこわ 牛乳	うどん さとう、かぼちゃ ごま、米、もち米 片栗粉、油	油揚げ、鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ りんご、しめじ	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒
7	木	七夕そぼろ丼 コーンスローサラダ 星型ポテトフライ そうめん汁→そうめん抜 すいか	七夕ゼリー 牛乳	米、じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ そうめん	鶏ひき肉 牛乳	にんじん、ほうれん草、もやし キャベツ、きゅうり、コーン オクラ、わかめ、ねぎ すいか	みりん、料理酒 しょう油、酢、塩、出汁 寒天、カルピス オレンジジュース ぶどうジュース
8	金	ごはん レバーの竜田揚げ 納豆はりはりサラダ 味噌汁(白菜・えのき) りんご	なすのミートスパゲティ →ケチャップごはん 牛乳	米、片栗粉、油 スパゲティ 米粉、ごま油	豚レバー 挽き割り納豆、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、にんじん、 切干し大根、わかめ 白菜、えのき、りんご なす、玉ねぎ	しょうが、しょう油 出汁、ケチャップ 中濃ソース、塩
9	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・小松菜) りんご	米粉チーズパン 牛乳	米、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米粉 オリーブオイル	豚ひき肉 白味噌 ダイスチーズ 絹豆腐 牛乳、豆乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん きゅうり、小松菜、りんご	塩、ケチャップ コンソメ、出汁 ベーキングパウダー
10	日						
11	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ゆでとうもろこし 牛乳	米、ごま油 さとう、マーマレードジャム 油	鶏もも肉 白味噌 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、キャベツ、玉ねぎ とうもろこし りんご	しょう油、料理酒 鶏がらだし 塩、出汁
12	火	ジャムパン→ごはん ナスのグラタン フレンチサラダ コンソメスープ(コーン・人参) メロン	まぜごはん 牛乳	食パン 米粉、片栗粉 油、米 イチゴジャム	豚ひき肉 パルメザンチーズ ツナ缶 牛乳	なす、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん コーン、メロン、しめじ	塩、ケチャップ 酢、コンソメ しょう油、料理酒 みりん
13	水	ごはん たらの南蛮漬け 切干大根のマヨ和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	塩焼きそば→焼きおにぎり 牛乳	米、片栗粉、油 さとう エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺	たら ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり 小松菜、りんご 青のり	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん 出汁、
14	木	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・しめじ) りんご	鯖おにぎり 牛乳	米、油、さとう コーンフレーク 米粉、片栗粉	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 鯖フレーク 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、しめじ 青のり りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、しょう油 みりん、料理酒

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	金	夏野菜カレーライス 大根サラダ すいか	マヨシュガートースト →おにぎり 牛乳	米、油、バター ごま油、さとう エッグケアマヨネーズ 食パン	鶏小間肉 牛乳	ピーマン、なす、にんじん 玉ねぎ、大根、きゅうり すいか	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
16	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	米粉いちご蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう 米粉、コーンスターチ 油、いちごジャム	豚小間肉 花鰹 絹豆腐 牛乳 豆乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、わかめ りんご	料理酒、しょう油 出汁、レモン汁 ベーキングパウダー
17	日						
18	日	海の日					
19	火	ごはん 鮭の味噌焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ(小松菜・人参) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米 油 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ ごま油、ごま	鮭 鶏ひき肉 白味噌 牛乳	きゅうり、玉ねぎ パセリ、小松菜、にんじん りんご、ひじき	塩、コンソメ しょう油 みりん 出汁
20	水	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め もやしの三杯酢 味噌汁(切干し・人参) りんご	豆乳プリン 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ さとう 油 いちごジャム	鶏むね肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、にんじん 切干大根、りんご	しょう油 酢、出汁 寒天
21	木	ジャージャー麺 じゃが芋とコーンのソテー 中華スープ すいか	野菜ピラフ 牛乳	焼そば麺、ごま油 さとう、片栗粉 じゃが芋、油 米	豚ひき肉、白味噌 牛乳	ねぎ、たけのこ、きゅうり コーン、にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、すいか ピーマン	しょうが、しょう油 コンソメ、塩 出汁、中華だし
22	金	ごはん 鶏の唐揚げ ナムル風春雨サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) メロン	米粉蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、米粉 春雨、ごま油、ごま さとう	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	わかめ きゅうり、にんじん、ねぎ メロン	しょうゆ、中華だし 出汁、にんにく ベーキングパウダー ココア
23	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ→春雨サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	じゃが芋とコーンのおや 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 米粉、油	鶏小間肉 大豆水煮 油揚げ、白味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、りんご、コーン	料理酒、さとう みりん、しょう油 出汁、塩 ケチャップ
24	日						
25	月	なすとひき肉のカレー わかめサラダ すいか	米粉クッキー 牛乳	米、油、バター 米粉、さとう マーマレードジャム	豚ひき肉 豆乳 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、わかめ すいか	カレールウ、コンソメ 塩、酢、しょう油 出汁、みりん
26	火	ごはん しょうが焼き スパゲティサラダ→ピーマンサラダ 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、油	豚小間肉 ツナ缶 厚揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり 冬瓜、りんご パセリ	しょう油、しょうが 料理酒、塩 出汁
27	水	ごはん 松風焼き ねばねばサラダ わかめスープ メロン	トマトとツナの Pasta →ツナおにぎり 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、ごま油 スパゲティ オリーブ油	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、挽き割り納豆 ツナ缶 牛乳	ねぎ、にんじん、ほうれん草 オクラ、わかめ、もやし メロン、トマト、パセリ	塩、しょう油 中華だし
28	木	ジャムパン→ごはん かぼちゃのグラタン キャベツとささみの和え物 コンソメスープ りんご	ナシゴレン風 牛乳	食パン かぼちゃ 油、米 米粉、片栗粉 いちごジャム	豚ひき肉 ピザ用チーズ ささみ、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、クリームコーン パセリ、りんご、赤パプリカ 小松菜	塩、ケチャップ 酢、しょう油、コンソメ
29	金	ごはん 鱈のマヨ焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ゼリー 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ 油	鱈 ツナ缶 白味噌 牛乳	もやし、ピーマン、コーン 玉ねぎ、りんご	塩、コンソメ しょう油、カレー粉 出汁、寒天 オレンジジュース
30	土	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきのツナサラダ 清汁(大根・わかめ) りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	米、油、さとう	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ひじき、きゅうり 大根、わかめ、りんご	しょう油、酢、 出汁、塩 ゆかり
31	日						



園長	担任	栄養士	保護者