

献立予定表

暁幼稚園 様 R8.6.25

日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	1食分 (kcal)	日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	1食分 (kcal)
7/1 (水)	フライドチキン	鶏肉 小麦粉 パン粉		410	7/13 (月)	ふき煮	ふき コーン		407
	キャベツのフレンチサラダ	キャベツ コーン ツナ フレンチドレッシング	たまご			チキンカツ	豚肉 小麦粉 パン粉		
	ミニハムステーキ	ハム				にんじんしりしり	にんじん ツナ いんげん たまご	たまご	
	ミートボール	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉				厚揚げ煮	豆腐		
	青のりペンネ	ペンネ 青のり				ゼリー	ゼリー		
7/2 パンズ (木)	ハンバーグ	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉		413	7/14 (火)	ぎょうざ	ミンチ キャベツ 小麦粉 片栗粉		405
	チーズ	チーズ	乳			春巻き	ミンチ たまねぎ にんじん キャベツ 小麦粉 片栗粉		
	ブロッコリーのコンソメ	ブロッコリー にんじん コーン				ナムル	もやし チンゲン菜 にんじん		
	ウインナー	豚肉 鶏肉				玉子焼き	たまご	たまご	
						ゼリー	ゼリー		
7/3 (金)	ちくわ天	魚肉 小麦粉 たまご	たまご	400	7/15 (水)	ハンバーグ	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉		409
	野菜かきあげ	にんじん ごぼう たまねぎ 小麦粉 片栗粉				チキンナゲット	鶏肉		
	ほうれん草のごまあえ	ほうれん草 にんじん コーン 白菜 ごま	ごま			ブロッコリーごまあえ	ブロッコリー にんじん コーン ごま	ごま	
	高野豆腐煮	高野豆腐				高野豆腐煮	高野豆腐		
	ゼリー	ゼリー				チーズ	チーズ	乳	
7/6 (月)	チンジャオロースー	たけのこ ピーマン 豚肉 小麦粉 片栗粉		402	7/16 (木)	お好み焼き	キャベツ 小麦粉 たまご パン粉	たまご	410
	チキンナゲット	鶏肉				みそ味つくね	ミンチ たまねぎ にんじん 小麦粉 パン粉 たまご	たまご	
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん ごま コーン	ごま			ほうれん草のお浸し	ほうれん草 にんじん コーン かつおぶし		
	焼き豆腐	豆腐				ミニハムステーキ	ハム		
	ゼリー	ゼリー				ミニポテト	じゃがいも		
7/7 セタ (火) ゼリー	カレー	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん カレー粉		420	7/17 (金)	からあげ	鶏肉 小麦粉 片栗粉		418
						五目きんぴら	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン ごま	ごま	
						五目しんじょ	魚肉 ブロッコリー ひじき れんこん にんじん 豆腐		
						ちくわ天	魚肉 たまご 片栗粉	たまご	
7/8 (水)	からあげ	鶏肉 小麦粉 片栗粉		412	<p>7月・8月・9月は真夏の食中毒などの安全面に配慮して、火曜日も給食です。</p> <p>冷たい飲み物や食べ物の取りすぎに注意しましょう！ 夏野菜をモリモリ食べよう！！</p> <p>夏の暑さは、食欲が落ちやすく、冷たい飲み物や食べ物を摂取しがちです。熱中症対策には、大切なことですが、摂り過ぎには注意が必要です。</p> <p>水分補給には、食材から取り入れるのがおすすめです！体をほどよく冷やす効果があると言われている、夏野菜、旬野菜で栄養補給、体温を調節しましょう！</p> <p>清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲が低下します。</p> <p>子どもたちには、少し冷たくした麦茶、ほうじ茶を！水分の多い果物、スイカなど効果的！あたえすぎや、冷やしすぎには注意してください。</p>				
	れんこんサラダ	れんこん にんじん いんげん コーン ごまドレッシング	たまご ごま						
	鶏だんご	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉							
	さつまいも	さつまいも							
7/9 (木)	焼きそば	麺 豚肉 にんじん チンゲン菜		415					
	メンチカツ	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉							
	キャベツのサラダ	キャベツ コーン ツナ 和風ドレッシング							
	ウインナー	豚肉 鶏肉							
	チーズ	チーズ	乳						
7/10 わかめ ごはん (金)	とんかつ	豚肉 小麦粉 パン粉		410					
	マッシュポテト	じゃがいも 青のり							
	パンサンスー	春雨 きゅうり にんじん もやし							
	とうもろこしのつまみあげ	コーン 魚肉 小麦粉							
	かぼちゃ煮	かぼちゃ							

今月の旬

トマト・なす・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・みょうが・ズッキーニ・梅・しそ・あゆ・はも・スズキ・メロン
いんげん・枝豆・きくらげ・ししとう・パプリカ・レタス・パイナップル・マンゴー・あなご・など



