

# 曾野幼稚園 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になる食品 | おもに体の調子を整えるものになる食品      | おもにエネルギーのものになる食品 |                   |
| 5(木)  | よっかいちとんてきふうちきんそてー | 鶏肉              |                         |                  | こしょう・にんにく・ソース     |
|       | ひじきとかぼちゃのにつけ      | 油揚げ・竹輪          | ひじき・いんげん・南瓜・玉葱          |                  |                   |
| 12(木) | かるしうむごはん（ごまいり）    | 鰯粉              | 葉大根・大根葉                 | 胚芽米・胡麻           |                   |
|       | あつあげのおくらあんかけ      | 厚揚げ・豚肉          | オクラ・人参・玉葱               | 片栗粉              |                   |
|       | なすのにびたし           | 鶏肉              | 人参・ナス・玉葱・枝豆             |                  |                   |
|       | みそしる              | 味噌              | 季節の野菜                   |                  |                   |
| 19(木) | あじのたつたあげ          | 鰯               |                         | 片栗粉              | 生姜                |
|       | やさいとあぶらあげのおひたし    | 油揚げ             | 青菜・人参                   |                  |                   |
| 26(木) | にんじんごはん           | かんばちそぼろ         | 人参                      | 胚芽米              |                   |
|       | ちくわのにくづめ          | 竹輪・豚肉・鶏肉        | 玉葱                      |                  | ナツメグ・にんにく・生姜・こしょう |
|       | やさいのれもんどれっしんぐあえ   |                 | 人参・ブロッコリー・青菜・コーン・カリフラワー | レモンドレッシング        |                   |

※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。

🍴 このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ＝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・鰯・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

