

7月の幼児食献立

| 日にち | 曜日 | 献立 | 赤の仲間 からだをつくる | 黄色の仲間 1材料のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 7大アレルギー | Kcal |
|-----|----|---|-----------------|----------------------------------|---|---------|------|
| 2日 | 月 | ごはん サーモンフライ 大根と大豆の煮物 ほうれん草のお浸し コーンサラダ | ます、大豆 | 精白米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、フレンチドレッシング | 大根、人参、ほうれん草、もやし、コーン、スッキーニ、パプリカ | 小麦 | 424 |
| 3日 | 火 | ごはん チキンハヤシ風 青梗菜と彩り豆の中華炒め わかめの和え物 コールスローサラダ | 鶏肉、ミックスビーンズ | 精白米、油、ハヤシチューの素、イタリアンドレッシング | 玉ねぎ、青梗菜、人参、わかめ、もやし、キャベツ、きゅうり、カリフラワー | | 441 |
| 4日 | 水 | ごはん さわらの漬焼き 鶏肉の竜田揚げ 白菜のお浸し ポテトサラダ | さわら、鶏肉 | 精白米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ | 白菜、きゅうり、コーン、パプリカ | | 428 |
| 5日 | 木 | ミートソーススパゲッティ もやしとツナの炒め物 小松菜のナムル風 オニオンサラダ | 合ひき肉、ツナ | スパゲッティ、片栗粉、油、ハヤシチューの素、サウザンドレッシング | トマト、玉ねぎ、もやし、パプリカ、小松菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン | 小麦 | 427 |
| 6日 | 金 | ごはん 豚肉のカレー風味炒め ごぼうと油揚げの煮物 きゅうりのおろし和え かぼちゃサラダ | 豚肉、油揚げ | 精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ | 玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、大根、かぼちゃ、カリフラワー、パプリカ | | 419 |
| 9日 | 月 | ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜と彩り豆の炒め物 大根の煮物 ポテトサラダ | 鶏肉、ミックスビーンズ | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、大根、人参、きゅうり、コーン | | 424 |
| 10日 | 火 | ごはん たらの味噌焼き パプリカ入りハンバーグ キャベツのお浸し コーンサラダ | たら、豚ひき肉、味噌 | 精白米、パン粉、油、イタリアンドレッシング | パプリカ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参、カリフラワー | 小麦 | 441 |
| 11日 | 水 | ごはん 厚揚げの中華炒め ツナ入りかぼちゃコロッケ 青梗菜のお浸し コールスローサラダ | 厚揚げ、ツナ | 精白米、小麦粉、パン粉、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング | 白菜、人参、かぼちゃ、青梗菜、玉ねぎ、キャベツ、コーン、カリフラワー | 小麦 | 424 |
| 12日 | 木 | ごはん 赤魚の煮付 ごぼうと油揚げの煮物 ポテトフライ ポパイサラダ | 赤魚、油揚げ | 精白米、じゃが芋、砂糖、和風ドレッシング | ごぼう、人参、きゅうり、ほうれん草、カリフラワー、コーン | | 415 |
| 13日 | 金 | ごはん 鶏肉のコーンシチュー風 白菜とツナの炒め物 きゅうりの味噌和え わかめサラダ | 鶏肉、ツナ、味噌 | 精白米、油、コーンシチューの素、和風ドレッシング | 玉ねぎ、白菜、パプリカ、きゅうり、わかめ、カリフラワー、きゅうり | | 417 |
| 17日 | 火 | ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 白菜のお浸し カリフラワーサラダ | 鶏肉、大豆 | 精白米、片栗粉、砂糖、サウザンドレッシング | ひじき、ごぼう、人参、白菜、きゅうり、カリフラワー、コーン、パプリカ | | 419 |
| 18日 | 水 | ごはん ますのみりん焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 じゃが芋の煮物 コールスローサラダ | ます、油揚げ | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング | 青梗菜、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン | | 424 |
| 19日 | 木 | ごはん ポークカレー 白菜とツナの炒め物 ほうれん草のお浸し ポテトサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、じゃが芋、油、カレールー、マヨネーズ | 玉ねぎ、白菜、パプリカ、ほうれん草、もやし、人参、ブロッコリー | | 425 |
| 20日 | 金 | ごはん さわらのラビゴット風ソースがけ 小松菜入りかぶせ焼売 わかめの和え物 コーンサラダ | さわら、鶏ひき肉 | 精白米、焼売の皮、油、砂糖、サウザンドレッシング | 玉ねぎ、パプリカ、小松菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン、キャベツ、きゅうり | 小麦 | 419 |

2018 年 7 月

みらいっこきっす様

7月の幼児食献立

| 日にち | 曜日 | 献立 | 赤の仲間 からだをつくる | 黄色の仲間 17材料のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 7大アレルギー | Kcal |
|-----|----|--|-----------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------|------|
| 23日 | 月 | ごはん たらトマトソースがけ 肉じゃがコロッケ 白菜のお浸し 大根サラダ | たら、鶏肉 | 精白米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、砂糖、和風ドレッシング | 玉ねぎ、トマト、人参、白菜、きゅうり、大根、コーン、パプリカ | 小麦 | 423 |
| 24日 | 火 | ごはん 厚揚げの中華煮 もやしとツナの炒め物 さつま芋の煮物 コーンサラダ | 厚揚げ、ツナ | 精白米、さつま芋、油、片栗粉、イタリアンドレッシング | 白菜、玉ねぎ、人参、もやし、パプリカ、コーン、カリフラワー、きゅうり | | 425 |
| 25日 | 水 | ごはん 豚肉のクリーム煮 白菜と油揚げの炒め物 小松菜のナムル風 キャロットサラダ | 豚肉、油揚げ | 精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、白菜、パプリカ、小松菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン | | 426 |
| 26日 | 木 | ごはん 赤魚の竜田揚げ じゃが芋と彩り豆のトマト煮 もやしの中華おえ コールスローサラダ | 赤魚、ミックスビーンズ | 精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング | もやし、きゅうり、キャベツ、コーン、パプリカ | | 436 |
| 27日 | 金 | ごはん 豚肉のおろし煮 青梗菜とツナの炒め物 ひじきの煮物 カリフラワーサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、和風ドレッシング | 玉ねぎ、大根、青梗菜、もやし、ひじき、ごぼう、カリフラワー、人参、コーン | | 433 |
| 30日 | 月 | ごはん 鶏肉のカレー風味炒め 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し コーンサラダ | 鶏肉、厚揚げ | 精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング | 玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーナ | | 433 |
| 31日 | 火 | ごはん さわらの塩焼き 大根のそぼろ煮カレー風味 キャベツのお浸し さつま芋サラダ | さわら、豚ひき肉 | 精白米、さつま芋、片栗粉、油、カレールー、マヨネーズ | 大根、人参、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、パプリカ | | 433 |

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

5日と19日は温かいメイン料理でご提供いたします。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。