

R6年7月ランチ&スナックメニュー(おとめ座・かに座・ふたご座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力 もとのなる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
1日 (月)	ごはん 肉味噌炒め ブロッコリーのごま和え トマトとチンゲン菜のスープ	オレンジ 麦茶 お好み焼き 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 油 お好み焼き粉 マヨネーズ ごま	にんじん ビーマン パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 トマト缶 青のり オレンジ ブロッコリー	オイスターソース みりん 鶏がら 塩 お好みソース 醤油
2日 (火)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのパリパリ漬け ちくわとわかめのすまし汁	蒸しさつま芋 麦茶 ポップコーン(キャラメル) 麦茶	豆腐 豚肉 竹輪 かつお節	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	にんじん 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが きゅうり わかめ	醤油 みりん 鶏がら 酢 白だし 塩
3日 (水)	パインパン ★鶏からあげのさっぱり漬け やみつきキャベツ コーンスープ	ゆかりおにぎり 麦茶 ごま団子 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆腐 あんこ	パン 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま 米 もち米	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ にんじん 昆布 玉ねぎ コーン コーン缶 しそ	醤油 塩 鶏がら
4日 (木)	ごはん 豚の生姜焼き オクラと梅の和え物 ほうれん草の味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 りんご蒸しパン 豆乳	豚肉 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	玉ねぎ しょうが にんじん オクラ 梅 もやし ほうれん草 青のり	醤油 みりん ポン酢 塩 りんごジャム
5日 (金)	ごはん たらの野菜あんかけ 納豆サラダ わかめと花麩のすまし汁	バナナ 麦茶 ミニピザ 麦茶	たら 納豆 餃子の皮 ベーコン	米 片栗粉 葱 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ パプリカ(赤・黄) しょうが きゅうり コーン わかめ バナナ 大根菜 ビーマン	醤油 みりん 白だし 塩 ケチャップ
6日 (土)	しし座DAYCAMP ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー フライドポテト	オレンジ 麦茶	豚肉 鶏肉	米 マヨネーズ じゃが芋 油	ブロッコリー オレンジ	
8日 (月)	七夕 ちらし寿司 ねばねばサラダ にゅう麺	梅菜おにぎり 麦茶 キラキラゼリー 麦茶	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	米 砂糖 ごま油 油 マヨネーズ そうめん	きゅうり のり にんじん 玉ねぎ オクラ えのき 葉ねぎ 寒天 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 パイン缶 バナナ 梅菜	でんぶ 酢 塩 醤油 ポン酢 白だし パタフライピーティー オレンジジュース
9日 (火)	地産地消メニュー ★黒田庄和牛ぎゅうぎゅうとカレー 福神漬け いんげんの金ごま和え	蒸しさつま芋 麦茶 いちご蒸しパン 豆乳	牛肉 豆腐 味噌	米 じゃが芋 砂糖 金ごま さつま芋 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ トマト いんげん	トマトジュース カレールウ カレー粉 デミグラスソース 塩 福神漬け 醤油 いちごジャム
10日 (水)	コッペパン 照り焼きチキン ポテトサラダ ミネストローネ	バナナ 麦茶 青のりおやき 麦茶	鶏肉 ハム ベーコン	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま ごま油	にんじん きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ キャベツ パプリカ(黄) トマト缶 青のり バナナ	醤油 みりん 塩 ケチャップ 鶏がら
11日 (木)	ごはん 高野豆腐の含め煮 小松菜と油揚げの和え物 夏野菜の味噌汁	オレンジ 麦茶 蒸しとうもろこし 麦茶	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 砂糖 油 マヨネーズ 油 パタフライ豆	にんじん 玉ねぎ 大根菜 小松菜 えのき かぼちゃ なす とうもろこし オレンジ	醤油 みりん 鶏がら
12日 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おまめのサラダ なすの味噌汁	バナナ 麦茶 わたがし 麦茶	鮭 味噌 大豆 鶏肉 かつお節	米 砂糖 マヨネーズ 油 パタフライ豆	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ 枝豆 ブロッコリー コーン なす オクラ バナナ	醤油 みりん 塩
13日 (土)	ナポリタン コールスローサラダ オクラのスープ	蒸しじゃが芋(塩) 麦茶 五平餅 麦茶	ウインナー 味噌	パスタ麺 砂糖 油 マヨネーズ 米 ごま じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン オクラ	ケチャップ 塩 酢 鶏がら 醤油 みりん
15日 (月)	海の日					
16日 (火)	ごはん 牛肉のトマト煮込み ★かぼちゃのきんぴら えのきとわかめのすまし汁	オレンジ 麦茶 パリパリチップス(のり塩) 豆乳	牛肉 かつお節 豆乳	米 砂糖 油 餃子の皮	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー いんげん トマト缶 にんにく しょうが かぼちゃ えのき わかめ 青のり オレンジ	醤油 鶏がら ケチャップ みりん 白だし 塩
17日 (水)	コッペパン りんごジャム からあげ キャベツのゆかり和え 小松菜のスープ	ごま塩おにぎり 麦茶 ライスクッキー(備蓄食品) 麦茶	鶏肉 ウインナー	パン 上新粉 油 ライスクッキー 米 ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし しそ 小松菜 玉ねぎ	りんごジャム 醤油 塩 鶏がら

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力 もとのなる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
18日 (木)	韓国料理 ビビンバ 大根と人参のナムル わかめスープ	オレンジ 麦茶 チヂミ 麦茶	豚肉 味噌 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 片栗粉	しいたけ エリンギ にんにく にんじん ほうれん草 もやし コーン 大根 わかめ 白ねぎ えのき 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	醤油 みりん 塩 鶏がら ポン酢
19日 (金)	ごはん さばの塩焼き ささみときゅうりのごまサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁	おかかおにぎり 麦茶 ココアプリン 豆乳	さば 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 ごま	にんじん きゅうり コーン しいたけ ほうれん草 玉ねぎ アガー	塩 純ココア 醤油 酢
20日 (土)	東播磨地区保育研究大会 ごはん 切り干し大根の含め煮 カリフラワーの三杯酢和え キャベツともやしのスープ	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 ブルーベリー蒸しパン 麦茶	鶏肉 高野豆腐 かつお節 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス じゃが芋	にんじん 玉ねぎ 大根菜 切り干し大根 カリフラワー キャベツ もやし しょうが 青のり	醤油 みりん 鶏がら 酢 塩 ブルーベリージャム
22日 (月)	キーマカレー 福神漬け オクラのごま和え スイカ	バナナ 麦茶 ようかん 麦茶	鶏肉 大豆 あんこ	米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン オクラ スイカ 寒天 バナナ	カレールウ カレー粉 お好みソース 福神漬け 醤油
23日 (火)	ごはん ゆかりつくね 枝豆の塩昆布和え 冬瓜のスープ	梅おにぎり 麦茶 米粉ブラウニー 豆乳	鶏肉 豆腐 ベーコン 豆乳	米 片栗粉 ごま油 米粉 さつま芋 砂糖 油	しそ 枝豆 昆布 冬瓜 にんじん キャベツ 葉ねぎ しょうが 梅	醤油 鶏がら 塩 純ココア ベーキングパウダー
24日 (水)	パインパン タンドリーチキン ツナサラダ 具だくさんスープ	オレンジ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ツナ かつお節	パン マヨネーズ 米	しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん コーン 玉ねぎ キャベツ 大根菜 もやし オレンジ	カレー粉 醤油 ケチャップ 塩 鶏がら みりん
25日 (木)	沖縄料理 タコライス ゴーヤチャンブルー あおさの味噌汁	ゆかりおにぎり 麦茶 ★サーターアングー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 ウインナー かつお節 油揚げ 味噌	米 ごま油 ホットケーキミックス 黒糖 油	玉ねぎ にんじん にんにく レタス トマト ゴーヤ もやし あおさ しそ	ナツメグ ケチャップ 塩 お好みソース 醤油 鶏がら 白だし ベーキングパウダー
26日 (金)	ごはん あじのごま味噌焼き アスパラのおかか和え チンゲン菜のスープ	オレンジ 麦茶 ハッシュドポテト 麦茶	あじ 味噌 かつお節 ベーコン	米 ごま 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	アスパラガス にんじん もやし 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ	みりん 白だし 鶏がら 醤油 塩 ケチャップ
27日 (土)	夏祭り ハヤシライス 茹でブロッコリー	バナナ 麦茶	豚肉	米 油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	ハヤシルウ
29日 (月)	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうサラダ オクラの味噌汁	オレンジ 麦茶 桃ゼリー 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 ツナ かつお節 味噌	米 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 大根菜 ごぼう コーン オクラ 黄桃缶 アガー オレンジ	ナツメグ 醤油 塩 ポン酢 酢 りんごジュース
30日 (火)	7月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ホットドック マーマレードチキン ブロッコリーのおかか和え フライドポテト オニオンスープ ジュース3種	バナナ 麦茶 フルーツポンチ 麦茶	ウインナー 鶏肉 かつお節 ベーコン	米 パン じゃが芋 砂糖	しそ レタス にんにく しょうが ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パセリ 黄桃缶 みかん缶 寒天 バナナ パイン缶 りんご缶 バナナ	ケチャップ マーマレードジャム 醤油 鶏がら 塩 オレンジジュース アップルジュース グレープジュース
31日 (水)	コッペパン 鶏マヨ パプリカのマリネ なめこのすまし汁	梅菜おにぎり 麦茶 豆腐スコーン (ブルーベリージャム) 豆乳	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 かつお節 豆乳	パン マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス 米	にんにく しょうが パプリカ(赤・黄) にんじん 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ 梅菜	ケチャップ 塩 酢 ブルーベリージャム

- ★は新メニュー、青字は旬の食材です。
- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
 - ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
 - ・マヨネーズは卵不使用の物を使用します。
 - ・17日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。
 - ・米は西脇市産のものを使用しています。
 - ・火曜日、金曜日はアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年7月ランチ&スナックメニュー(やぎ座・おうし座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日(月)	ごはん 肉味噌炒め ブロッコリーのごま和え トマトとチンゲン菜のスープ	お好み焼き 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 油 お好み焼き粉 マヨネーズ ごま	にんじん ビーマン パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 トマト缶 青のり ブロッコリー	オイスターソース みりん 鶏がら 塩 お好みソース 醤油
2日(火)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのパリパリ漬け ちくわとわかめのすまし汁	ポップコーン(キャラメル) 麦茶	豆腐 豚肉 竹輪 かつお節	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが きゅうり わかめ	醤油 みりん 鶏がら 酢 白だし 塩
3日(水)	パインパン ★鶏からあげのさっぱり漬け やみつきキャベツ コーンスープ	ごま団子 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆腐 あんこ	パン 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま 米 もち米	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ にんじん 昆布 玉ねぎ コーン コーン缶	醤油 塩 鶏がら
4日(木)	ごはん 豚の生姜焼き オクラと梅の和え物 ほうれん草の味噌汁	りんご蒸しパン 豆乳	豚肉 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ しょうが にんじん オクラ 梅 もやし ほうれん草	醤油 みりん ポン酢 りんごジャム
5日(金)	ごはん たらの野菜あんかけ 納豆サラダ わかめと花魁のすまし汁	ミニピザ 番茶	たら 納豆 ツナ かつお節 ベーコン	米 片栗粉 麺 餃子の皮 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ パプリカ(赤・黄) きゅうり きゅうり コーン わかめ 大根菜 ビーマン	醤油 みりん 白だし 塩 ケチャップ
6日(土)	しし座DAYCAMP ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー フライドポテト		豚肉 鶏肉	米 マヨネーズ じゃが芋 油	ブロッコリー	
8日(月)	七夕 ちらし寿司 ねばねばサラダ にゅう麺	キラキラゼリー 番茶	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	米 砂糖 ごま油 油 マヨネーズ そうめん	きゅうり のり にんじん 玉ねぎ オクラ えのき 蕪ねぎ 寒天 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 パイン缶 パナナ	でんぶ 酢 塩 醤油 ポン酢 白だし バターフライドピー オレンジジュース
9日(火)	地産地消メニュー ★黒田庄和牛ぎゆぎゆとカレー 福神漬け いんげんのごま和え	いちご蒸しパン 豆乳	牛肉 豆腐	米 じゃが芋 砂糖 塩 ごま ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ トマト いんげん	トマトジュース カレー粉 カレー粉 デミグラスソース 塩 福神漬け 醤油 いちごジャム
10日(水)	コッペパン 照り焼きチキン ポテトサラダ ミネストローネ	青のりおやき 番茶	鶏肉 ハム ベーコン	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま ごま油	にんじん きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ キャベツ パプリカ(黄) トマト缶 青のり	醤油 みりん 塩 ケチャップ 鶏がら
11日(木)	ごはん 高野豆腐の含め煮 小松菜と油揚げの和え物 夏野菜の味噌汁	蒸しとうもろこし 番茶	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ 大根菜 小松菜 えのき かぼちゃなす とうもろこし	醤油 みりん 鶏がら
12日(金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おまめのサラダ なすの味噌汁	わたがし 番茶	鮭 味噌 大豆 鶏肉 かつお節	米 砂糖 マヨネーズ 油 バターフライド	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ 枝豆 ブロッコリー コーン なす オクラ	醤油 みりん 塩
13日(土)	ナポリタン コールスローサラダ オクラのスープ	五平餅 番茶	ウインナー 味噌	パスタ類 砂糖 油 マヨネーズ 米 ごま	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン オクラ	ケチャップ 塩 酢 鶏がら 醤油 みりん
15日(月)	海の日					
16日(火)	ごはん 牛肉のトマト煮込み ★かぼちゃのきんぴら えのきとわかめのすまし汁	パリパリチップス 豆乳	牛肉 かつお節 豆腐	米 砂糖 油 餃子の皮	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー いんげん トマト缶 にんにく しょうが かぼちゃ えのき わかめ 青のり	醤油 鶏がら ケチャップ みりん 白だし 塩
17日(水)	コッペパン りんごジャム からあげ キャベツのゆかり和え 小松菜のスープ	ライスクッキー(備蓄食品) 番茶	鶏肉 ウインナー	パン 上新粉 油 ライスクッキー	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし しそ 小松菜 玉ねぎ	りんごジャム 醤油 塩 鶏がら

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日(木)	韓国料理 ビビンバ 大根と人参のナムル わかめスープ	チヂミ 番茶	豚肉 味噌 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 片栗粉	しいたけ エリンギ にんにく にんじん ほうれん草 もやし コーン 大根 わかめ 白ねぎ えのき 玉ねぎ 小松菜	醤油 みりん 塩 鶏がら ポン酢
19日(金)	ごはん さばの塩焼き ささみときゅうりのごまサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁	ココアプリン 豆乳	さば 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 ごま	にんじん きゅうり コーン しいたけ ほうれん草 玉ねぎ アガー	塩 純ココア 醤油 酢
20日(土)	東播磨地区保育研究大会 ごはん 切り干し大根の含め煮 カリフラワーの三杯酢和え キャベツともやしのスープ	ブルーベリー蒸しパン 番茶	鶏肉 高野豆腐 かつお節 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ 大根菜 切り干し大根 カリフラワー キャベツ もやし しょうが	醤油 みりん 鶏がら 酢 塩 ブルーベリージャム
22日(月)	キーマカレー 福神漬け オクラのごま和え スイカ	ようかん 番茶	鶏肉 大豆 あんこ	米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン オクラ スイカ 寒天	カレー粉 カレー粉 お好みソース 福神漬け 醤油
23日(火)	ごはん ゆかりつくね 枝豆の塩昆布和え 冬瓜のスープ	米粉ブラウニー 豆乳	鶏肉 豆腐 ベーコン 豆乳	米 片栗粉 ごま油 米粉 さつま芋 砂糖 油	しそ 枝豆 昆布 冬瓜 にんじん キャベツ 葉ねぎ しょうが	醤油 鶏がら 塩 純ココア ベーキングパウダー
24日(水)	パインパン タンダーリーチキン ツナサラダ 具だくさんスープ	焼きおにぎり 番茶	鶏肉 ツナ かつお節	パン マヨネーズ 米	しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん コーン 玉ねぎ キャベツ 大根菜 もやし	カレー粉 醤油 ケチャップ 塩 鶏がら みりん
25日(木)	沖縄料理 タコライス ゴーヤチャンプルー あおさの味噌汁	★サーターアンダギー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 ウインナー かつお節 油揚げ 味噌	米 ごま油 ホットケーキミックス 黒糖 油	玉ねぎ にんじん にんにく レタス トマト ゴーヤ もやし あおさ	ナツメグ ケチャップ 塩 お好みソース 醤油 鶏がら 白だし ベーキングパウダー
26日(金)	ごはん あじのごま味噌焼き アスパラのおかか和え チンゲン菜のスープ	ハッシュドポテト 番茶	あじ 味噌 かつお節 ベーコン	米 ごま 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	アスパラガス にんじん もやし 玉ねぎ チンゲン菜	みりん 白だし 鶏がら 醤油 塩 ケチャップ
27日(土)	夏祭り ハヤシライス 茹でブロッコリー		豚肉	米 油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	ハヤシルウ
29日(月)	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうサラダ オクラの味噌汁	桃ゼリー 番茶	牛肉 豚肉 豆腐 ツナ かつお節 味噌	米 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 大根菜 ごぼう コーン オクラ 黄桃缶 アガー	ナツメグ 醤油 塩 ポン酢 酢 りんごジュース
30日(火)	7月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ホットドック マーマレードチキン ブロッコリーのおかか和え フライドポテト オニオンスープ ジュース3種	フルーツボンチ 番茶	ウインナー 鶏肉 かつお節 ベーコン	米 パン じゃが芋 砂糖	しそ レタス にんにく しょうが ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パセリ 黄桃缶 みかん缶 寒天 バナナ パイン缶 りんご缶	ケチャップ マーマレードジャム 醤油 鶏がら 塩 オレンジジュース アップルジュース グレープジュース
31日(水)	コッペパン 鶏マヨ パプリカのマリネ なめこのすまし汁	豆腐スコーン (ブルーベリージャム) 豆乳	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 かつお節 豆乳	パン マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	にんにく しょうが パプリカ(赤・黄) にんじん 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	ケチャップ 塩 酢 ブルーベリージャム

- ★は新メニュー、青字は旬の食材です。
 ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
 ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
 ・17日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。
 ・米は西脇市産のものを使用しています。
 ・火曜日、金曜日はアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

16年7月ランチ&スナックメニュー(しし座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日(月)	ごはん 肉味噌炒め ブロッコリーのごま和え トマトとチンゲン菜のスープ	お好み焼き 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 油 お好み焼き粉 マヨネーズ ごま	にんじん ビーマン パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 トマト缶 青のり ブロッコリー	オイスターソース みりん 鶏がら 塩 お好みソース 醤油
2日(火)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのパリパリ漬け ちくわとわかめのすまし汁	ポップコーン(キャラメル) 麦茶	豆腐 豚肉 竹輪 かつお節	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが きゅうり わかめ	醤油 みりん 鶏がら 酢 白だし 塩
3日(水)	パインパン ★鶏からあげのさっぱり漬け やみつきキャベツ コーンスープ	ごま団子 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳 あんこ	パン 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま 米 もち米	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ にんじん 昆布 玉ねぎ コーン コーン缶	醤油 塩 鶏がら
4日(木)	ごはん 豚の生姜焼き オクラと梅の和え物 ほうれん草の味噌汁	りんご蒸しパン 豆乳	豚肉 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ しょうが にんじん オクラ 梅 もやし ほうれん草	醤油 みりん ポン酢 りんごジャム
5日(金)	ごはん たらの野菜あんかけ 納豆サラダ わかめと花麩のすまし汁	ミニピザ 番茶	たら 納豆 ツナ かつお節 ベーコン	米 片栗粉 麩 餃子の皮 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ パプリカ(赤・黄) しょうが きゅうり コーン わかめ 大根菜 ビーマン	醤油 みりん 白だし 塩 ケチャップ
6日(土)	しし座DAYCAMP ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー フライドポテト		豚肉 鶏肉	米 マヨネーズ じゃが芋 油	ブロッコリー	
8日(月)	七夕 ちらし寿司 ねばねばサラダ にゅう麺	キラキラゼリー 番茶	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 砂糖 ごま油 油 マヨネーズ そうめん	きゅうり のり にんじん 玉ねぎ オクラ えのき 栗ねぎ 寒天 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 パイン缶 パナナ	でんぶ 酢 塩 醤油 ポン酢 白だし パタフライピーティー オレンジジュース
9日(火)	地産地消メニュー ★黒田庄和牛ぎゅぎゅっとカレー 福神漬け いんげんのごま和え	いちご蒸しパン 豆乳	牛肉 豆乳	米 じゃが芋 砂糖 金ごま ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ トマト いんげん	トマトジュース カレールウ カレー粉 デミグラスソース 塩 福神漬け 醤油 いちごジャム
10日(水)	コッペパン 照り焼きチキン ポテトサラダ ミネストローネ	青のりおやき 番茶	鶏肉 ハム ベーコン	パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま ごま油	にんじん きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ キャベツ パプリカ(黄) トマト缶 青のり	醤油 みりん 塩 ケチャップ 鶏がら
11日(木)	ごはん 高野豆腐の含め煮 小松菜と油揚げの和え物 夏野菜の味噌汁	蒸しとうもろこし 番茶	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ 大根菜 小松菜 えのき かぼちゃ なす とうもろこし	醤油 みりん 鶏がら
12日(金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おまめのサラダ なすの味噌汁	わたがし 番茶	鮭 味噌 大豆 鶏肉 かつお節	米 砂糖 マヨネーズ 油 パタフライ豆	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ 枝豆 ブロッコリー コーン なす オクラ	醤油 みりん 塩
13日(土)	ナポリタン コールスローサラダ オクラのスープ	五平餅 番茶	ウインナー 味噌	パスタ類 砂糖 油 マヨネーズ 米 ごま	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン オクラ	ケチャップ 塩 酢 鶏がら 醤油 みりん
15日(月)	海の日					
16日(火)	ごはん 牛肉のトマト煮込み ★かぼちゃのきんぴら えのきとわかめのすまし汁	パリパリチップス 豆乳	牛肉 かつお節 豆乳	米 砂糖 油 餃子の皮	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー いんげん トマト缶 にんにく しょうが かぼちゃ えのき わかめ 青のり	醤油 鶏がら ケチャップ みりん 白だし 塩
17日(水)	コッペパン りんごジャム(個包装) からあげ キャベツのゆかり和え 小松菜のスープ	ライスクッキー(備蓄食品) 番茶	鶏肉 ウインナー	パン 上新粉 油 ライスクッキー	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし しそ 小松菜 玉ねぎ	りんごジャム 醤油 塩 鶏がら

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日(木)	韓国料理 ビビンバ 大根と人参のナムル わかめスープ	チヂミ 番茶	豚肉 味噌 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 片栗粉	しいたけ エリンギ にんにく にんじん ほうれん草 もやし コーン 大根 わかめ 白ねぎ えのき 玉ねぎ 小松菜	醤油 みりん 塩 鶏がら ポン酢
19日(金)	ごはん さばの塩焼き ささみときゅうりのごまサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁	ココアプリン 豆乳	さば 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 ごま	にんじん きゅうり コーン しいたけ ほうれん草 玉ねぎ アガー	塩 ココア 醤油 酢
20日(土)	東播磨地区保育研究大会 ごはん 切り干し大根の含め煮 カリフラワーの三杯酢和え キャベツともやしのスープ	ブルーベリー蒸しパン 番茶	鶏肉 高野豆腐 かつお節 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ 大根菜 切り干し大根 カリフラワー キャベツ もやし しょうが	醤油 みりん 鶏がら 酢 塩 ブルーベリージャム
22日(月)	キーマカレー 福神漬け オクラのごま和え スイカ	ようかん 番茶	鶏肉 大豆 あんこ	米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン オクラ スイカ 寒天	カレールウ カレー粉 お好みソース 福神漬け 醤油
23日(火)	ごはん ゆかりつくね 枝豆の塩昆布和え 冬瓜のスープ	米粉ブラウニー 豆乳	鶏肉 豆腐 ベーコン 豆乳	米 片栗粉 ごま油 米粉 さつま芋 砂糖 油	しそ 枝豆 昆布 冬瓜 にんじん キャベツ 栗ねぎ しょうが	醤油 鶏がら 塩 純ココア ベーキングパウダー
24日(水)	パインパン タンドリーチキン ツナサラダ 具だくさんスープ	焼きおにぎり 番茶	鶏肉 ツナ かつお節	パン マヨネーズ 米	しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん コーン 玉ねぎ キャベツ 大根菜 もやし	カレー粉 醤油 ケチャップ 塩 鶏がら みりん
25日(木)	沖縄料理 タコライス ゴーヤチャンブルー あおさの味噌汁	★サターアランダギー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 ウインナー かつお節 油揚げ 味噌	米 ごま油 ホットケーキミックス 黒糖 油	玉ねぎ にんじん にんにく レタス トマト ゴーヤ もやし あおさ	ナツメグ ケチャップ 塩 お好みソース 醤油 鶏がら 白だし ベーキングパウダー
26日(金)	ごはん あじのごま味噌焼き アスパラのおかか和え チンゲン菜のスープ	ハッシュドポテト 番茶	あじ 味噌 かつお節 ベーコン	米 ごま 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	アスパラガス にんじん もやし 玉ねぎ チンゲン菜	みりん 白だし 鶏がら 醤油 塩 ケチャップ
27日(土)	夏祭り ハヤシライス 茹でブロッコリー		豚肉	米 油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	ハヤシルウ
29日(月)	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうサラダ オクラの味噌汁	桃ゼリー 番茶	牛肉 豚肉 豆腐 ツナ かつお節 味噌	米 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 大根菜 ごぼう コーン オクラ 黄桃缶 アガー	ナツメグ 醤油 塩 ポン酢 酢 りんごジュース
30日(火)	7月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ホットドック マーマレードチキン ブロッコリーのおかか和え フライドポテト オニオンスープ ジュース3種	フルーツポンチ 番茶	ウインナー 鶏肉 かつお節 ベーコン	米 パン じゃが芋 砂糖	しそ レタス にんにく しょうが ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パセリ 黄桃缶 みかん缶 寒天 パナナ パイン缶 りんご缶	ケチャップ マーマレードジャム 醤油 鶏がら 塩 オレンジジュース アップルジュース グレープジュース
31日(水)	コッペパン 鶏マヨ パプリカのマリネ なめこのすまし汁	豆腐スコーン (ブルーベリージャム) 豆乳	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 かつお節 豆乳	パン マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	にんにく しょうが パプリカ(赤・黄) にんじん 玉ねぎ なめこ 栗ねぎ	ケチャップ 塩 酢 ブルーベリージャム

- ★は新メニュー、青字は旬の食材です。
 ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
 ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
 ・17日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。
 ・米は西脇市産のものを使用しています。
 ・火曜日、金曜日はアレルギー食材を提供することがあります。
 ・しし座は小学校に向け、りんごジャム(個包装)を提供し練習します。



今月の完全除去アレルギー食材
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類