

# コミュニティキッチン 献立表（4月～9月）

月	4月				
日にち	1日	8日	15日	22日	
メニュー	わかめごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根とツナのおひたし みそ汁	ごはん 鶏もち炊き ほうれん草のおひたし キノコのすまし汁	タケノコごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 野菜スープ	
アレルギー 物質	鶏肉、大豆	鶏肉、ごま	大豆	豚肉、大豆	

月	5月				
日にち	6日	13日	20日	27日	
メニュー	オムライス 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ わかめスープ	ごはん 豚焼肉 夏野菜のさっぱりサラダ すまし汁	ちらし寿司 ハムサラダ のらぼう菜のおひたし 卵スープ	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	
アレルギー 物質	卵、鶏肉、ごま	豚肉、大豆	豚肉、卵	豚肉、大豆	

月	6月				
日にち	3日	10日	17日	24日	
メニュー	ごはん ハッシュドポーク ツナサラダ ほうれん草とコーンのスープ	きのこごはん ハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	ごはん 野菜の天ぷら ポテトサラダ すまし汁	野菜カレー 鶏のから揚げ キャベツとツナのサラダ わかめスープ	
アレルギー 物質	乳、豚肉	豚肉、鶏肉	豚肉、小麦	豚肉、鶏肉	

月	7月				
日にち	1日	8日	15日	22日	29日
メニュー	トウモロコシごはん パプリカの肉詰め ツナサラダ 夏野菜のみそ汁	ごはん 麻婆ナス 春雨サラダ 中華スープ	炊き込みご飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ わかめスープ	ごはん 夏野菜の酢豚 おぐらのおかか和え マロニースープ	ごはん 豚焼肉 夏野菜のさっぱりサラダ 夏野菜のみそ汁
アレルギー 物質	豚肉、大豆	卵、ごま	卵、鶏肉、ごま	豚肉	豚肉、大豆

月	8月				
日にち	5日	19日	26日		
メニュー	ごはん 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ 豚汁	五目チャーハン 鶏のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	ごはん チャンプル ハムサラダ カレースープ		
アレルギー 物質	卵、豚肉、大豆	豚肉、鶏肉	豚肉、大豆		

月	9月				
日にち	2日	9日	16日	30日	
メニュー	そばろごはん 卵焼き ラタトゥイユ なめこのみそ汁	ごはん 肉じゃが オクラのおかか和え きのこのすまし汁	わかめごはん ハッシュドポーク しめじの胡麻和え ミネストローネ	ごはん おろしハンバーグ 切り干し大根のサラダ 月見芋のみそ汁	
アレルギー 物質	卵、鶏肉、大豆	豚肉	豚肉、ごま	鶏肉、大豆	

## 《開催案内》

- ・開催時間：原則、毎週金曜日の17時から18時半
- ・募集人数：先着8名（事前予約制）
- ・免責事項：原則、保護者様の方での送迎
- ・持ち物：マスク、必要に応じて消毒用品（施設に備え付けの消毒用品も有ります）
- ・開催場所：うちカフェ（大阪府泉佐野市市場東2丁目2番22号）

## 《申込み・お問い合わせ》

- ①参加人数 ②年齢 ③緊急時連絡先 ④食へに來られる予定時間 を下記いずれかの方法によりご連絡ください。
- ・TEL：072-479-6120
  - ・FAX：072-479-3220
  - ・Twitter（@uchicafe\_sano）へのDM

## 《主催》

特定非営利活動法人サードプレイス  
（「泉佐野市こどもの居場所づくり事業」受託事業者）