

予 定 献 立 表

2019年7月分

月	火	水	木	金	土	
<p>1 ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 桜えび入り卵焼き クープイリチー バナナ</p> <p>【赤】鶏卵,さくらえび,豚肉,カマボコ,ツナ缶,牛乳 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖,ごま油 【緑】はくさい,生しめじ,ネギ,昆布,しいたけ,にんじん,バナナ,ニラ,コーン</p> <p>酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>	<p>2 あわご飯 みそ汁(えのき,冬瓜) 鶏のから揚げ 野菜炒め(人参,ピーマン) すいか</p> <p>【赤】鶏,もも,ツナ缶,チーズ 【黄】胚芽米 【緑】えのき,とうがん,ワカメ,ネギ,にんじん,ピーマン,キャベツ,さやいんげん</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>3 ご飯 すまし汁(チンゲン菜,大根) 鯖の塩焼き 野菜炒め(インゲン) オレンジ</p> <p>【赤】ペにぎげ,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】胚芽米,じゃが芋,ごま,死お,砂糖 【緑】チンゲンサイ,大根,コーン,たまねぎ,さやいんげん,オレンジ</p> <p>酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>4 親子どんぶり アーサ汁 小松菜の和え物(おかか) ぶどう</p> <p>【赤】鶏肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,こまつな,りよくとうもやし,アーサ,ぶどう</p> <p>酪農牛乳 あんパン</p>	<p>5 ご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) 星のハンバーグ 献立 七タデザート</p> <p>【赤】豆腐,牛,ひき肉,ハム 【黄】胚芽米,三温糖,そうめん 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン,トマト,みかん</p> <p>麦茶 冷やしそうめん</p>	<p>6 炊込みご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) りんご</p> <p>【赤】豚肉,沖繩豆腐,ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】しめじ,えのき,きょうな,にんじん,ひじき,りんご,味付けのり</p> <p>麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	
<p>8 ご飯 みそ汁(キャベツ,生揚げ) ハンバーグ きゅうりともやしの和え物 プルーン</p> <p>【赤】生揚げ,合挽き肉,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,たまねぎ,きゅうり,りよくとうもやし,プルーン,バナナ</p> <p>酪農牛乳 パナナ蒸しケーキ</p>	<p>9 ご飯 みそ汁(冬瓜,ねぎ) トンカツ 野菜炒め(キャベツ,インゲン) パインアップル</p> <p>【赤】豚肉,牛乳,ツナ缶 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】とうがん,ネギ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,りよくとうもやし,パイン,ニラ</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>10 トマトスバゲティ 豚肉と白菜のスーフ チーズでカルシウム</p> <p>【赤】豚ひき肉,豚かた肉,チーズ,煮干し 【黄】スバゲティ,ごま油,さつま芋,胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,ネギ,焼きのり</p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(ハチマ,豆腐) わかさぎのカレー揚げ パイイリチー りんご</p> <p>【赤】沖繩豆腐,わかさぎ,豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,バター 【緑】ハチマ,パイ,にんじん,ニラ,りんご,かぼちゃ</p> <p>酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>12 ご飯 クリームシチュー(豚肉) キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p>【赤】豚かた肉,豚レバー,クリーム,牛乳,牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,さやいんげん,キャベツ,バナナ</p> <p>酪農牛乳 黒糖せんべい</p>	<p>13 カレーピラフ クリームスープ りんご</p> <p>【赤】豚肉,鶏肉,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,さつま芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ</p> <p>牛乳 焼き芋</p>	
<p>15 海の日</p> 	<p>16 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー オレンジ</p> <p>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,沖繩豆腐,豚肉,牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,こんにやく,強力粉,バター 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,オレンジ,にんじん,ジュース</p> <p>酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>17 お誕生会(お弁当) 誕生会</p> <p>【赤】 【黄】ヨーゴケーキ 【緑】</p> <p>ヨーゴ 誕生会ケーキ</p>	<p>18 ご飯 かきたま汁(レタス) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ バナナ</p> <p>【赤】鶏卵,ペにぎげ,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,砂糖 【緑】レタス,生しめじ,たまねぎ,モウイ,にんじん,バナナ</p> <p>麦茶 いなり寿司 ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>19 もずく丼 食育の日 オクラの和え物 シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚ひき肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,さつま芋,黒砂糖 【緑】もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,オクラ,きゅうり,もやし</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p>20 沖縄そば バナナ</p> <p>【赤】豚肉,カマボコ,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】ネギ,にんじん,バナナ</p> <p>酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p>	
<p>22 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンマレード煮 オクラ入り麩炒め プチトマト</p> <p>【赤】鶏,芋,豚肉 【黄】胚芽米,じゃが芋,ふ,ごま 【緑】チンゲンサイ,オレンジ,マレード,オクラ,にんじん,たまねぎ,トマト,梅干し,しそ,葉,味付けのり</p> <p>ジョア(ピーチ) 梅しそおにぎり</p>	<p>23 ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 豆腐コロッケ 野菜炒め(もやし,ひじき) バナナ</p> <p>【赤】沖繩豆腐,豚肉,牛乳,鶏卵,ツナ缶 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】こまつな,しめじ,にんじん,ネギ,キャベツ,りよくとうもやし,ひじき,たまねぎ,ニラ,オレンジ</p> <p>酪農牛乳 お好み焼き</p>	<p>24 あわご飯 ソーメン汁 からし菜チャンプルー かぼちゃ含め煮 オレンジ</p> <p>【赤】豚肉,沖繩豆腐,牛乳,しらす,チーズ 【黄】胚芽米,素麺,食パン 【緑】ネギ,からし,にんじん,かぼちゃ,オレンジ</p> <p>酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>25 ふりかけご飯 みそ汁(大根,キャベツ,ねぎ) 魚のてんぷら うんちえ炒め パインアップル</p> <p>【赤】キング,豚肉 【黄】胚芽米,ごま油 【緑】大根,キャベツ,ネギ,ようさい,にんじん,にんにく,ハクサイ,ひじき</p> <p>麦茶 クワジャシューおにぎり</p>	<p>26 麦ご飯 チキンカレー フルーツサラダ</p> <p>【赤】鶏肉,鶏卵,ヨーグルト,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,みかん,バナナ,干しぶどう,いちご,ジャム</p> <p>みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>27 ポロポロジュージー 花ウイナー オレンジ</p> <p>【赤】鶏卵,豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,オレンジ</p> <p>酪農牛乳 ホットケーキ</p>	
<p>29 ご飯 みそ汁(山東菜,麩) 生揚げのそぼろ煮 きゅうり和え(オクラ) ミニゼリー(プルーン)</p> <p>【赤】豚ひき肉,生揚げ,ウインナー 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,オクラ</p> <p>麦茶 ホットドッグ</p>	<p>30 タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) バナナ</p> <p>【赤】合いびき肉 【黄】胚芽米 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,こまつな,とうがん,バナナ</p> <p>野菜ジュース ホットケーキ(コア)</p>	<p>31 まぜご飯 すまし汁(冬瓜,ねぎ) 白和え(ゴーヤー,人参) りんご</p> <p>【赤】豚肉,さくらえび,鶏卵,沖繩豆腐,ツナ缶,牛乳 【黄】胚芽米,強力粉,砂糖,三温糖,シナモン 【緑】ひじき,にんじん,からし,な,とうがん,ネギ,ニガウリ,りんご</p> <p>酪農牛乳 アップルケーキ</p>	<p>～簡単にできる楽しい食育～</p> <p>子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。旬の夏野菜を使ってご自宅でもお子さんと皮むきなどの下処理をしたり、見て、触れて、楽しみながらご家庭でも食育を楽しんでください😊</p>			

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生