

# 予 定 献 立 表

2017年7月分

月	火	水	木	金	土
<p>31 麦ご飯(胚が米) コーンスープ(キャベツ) ピーマンと豚肉の味噌炒め もーういの和え物</p> <p><small>【赤】豆乳,豚肉,豚レバー,EM牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,おし麦,ごま油,三温糖,砂糖,パセリ 【緑】コーン,キャベツ,ピーマン,モヤシ,玉ねぎ,にんじん,みか ん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>～甘い飲み物を摂りすぎていませんか？～</p> <p>甘い飲み物には砂糖が多く含まれています。果実入りの清涼飲料水(500ml)の中には約60g、乳酸菌飲料(65ml)には約16g、含まれています。飲みすぎは虫歯の原因になるだけではなく、イライラや、かたよった食事の原因にもなります。与える時は量を決めて日常の水分補給源とならないようにしましょう。</p> <p>水分補給は、脱水にならないように麦茶や水を一定の時間、またプールや散歩、外遊びの前後にこまめに与えましょう。</p> <div style="text-align: right;">  </div>				<p>1 ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) 切り干し大根炒め 白和え(ゴーヤー・人参) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,ツナ缶,EM牛乳 【黄】ビスケット,胚芽米,ふ,こんにやく,三温糖 【緑】チンゲンサイ,大根,切り干し大根,しいたけ,ニガ ウリ,にんじん,バナナ,パン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう パインアップル</p>
<p>3 ご飯(胚芽) すまし汁(とろろ昆布) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし・ピーマンキャベツ) プルーン</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア),カマボコ,成鶏・手羽,まぐろ・缶詰水 煮,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウ ダー 【緑】削り昆布,ネギ,オレソ,マレード,にんじん,キャベ ツ,モヤシ,ピーマン,プルーン,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ココナツもちケーキ</p>	<p>4 麦ご飯(胚が米) ポークカレー マカロニサラダ(ツナ) プチトマト</p> <p><small>【赤】牛乳,豚肉,豚レバー,まぐろ・缶詰水煮,レーク・ホワイト, EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,バター,じゃが芋,スパゲティ麺 【緑】玉ねぎ,にんじん,ナス,ピーマン,きゅうり,干しぶどう, トマト</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 冷やしそうめん</p>	<p>5 ご飯(胚芽) みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 鶏と冬瓜の煮物 キャベツのゴマ和え パインアップル</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,若鶏・もも・生,EM牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,ごま,さつま芋 【緑】ワカメ,ネギ,にんじん,とうがんと,しいたけ,キャベツ,パ イン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 芋天ぷら</p>	<p>6 麦ご飯(胚が米) すまし汁(小松菜・大根) 鮭のマヨネーズ焼き ヒジキと糸こんにゃくのきんぴら オレンジ</p> <p><small>【赤】ペにざげ,豚肉,EM牛乳,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,こんにやく,しらたき,ごま油 【緑】バナナ,ごま,つな,大根,しめじ,玉ねぎ,ひじき,にんじ ん,えだまめ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>7 ご飯(胚芽) きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ しらすのサラダ 七夕デザート</p> <p style="text-align: right;">☆</p> <p><small>【赤】豆乳,豆腐,牛・ひき肉・生,豚レバー,鶏卵,しらす 【黄】胚芽米,そうめん 【緑】オクラ,にんじん,玉ねぎ,ごま,つな,コーン,きゅうり, トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">七夕ゼリー バナナ</p>	<p>8 ご飯(胚芽) みそ汁(油揚げ・麩) 中華丼(シイタケ・卵) ゆかり和え はっ酵乳(固形)</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚肉,あかいか・生,うずら卵,はっ酵 乳,EM牛乳,きな粉 【黄】ビスケット,胚芽米,焼きふ,親世ふ,三温糖,くず でん粉,黒砂糖 【緑】こねぎ・葉・生,はくさい・生,にんじん,しいたけ, ピーマン,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>
<p>10 ご飯(胚芽) すまし汁(しめじ・えのき・水菜) 松風焼き パパイヤイリチー(ツナ) プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,まぐろ・缶詰水煮,レーク,EM牛 乳,鶏卵 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,バター,砂糖 【緑】しめじ,えのき,きょうな・葉・生,玉ねぎ,パパイヤ,に んじん,ニラ,トマト,ニガウリ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 若夏ケーキ</p>	<p>11 ロールパン ボルシチ へちまサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉・生,豚レバー,クリーム,ツナ缶,EM牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,オリブ油,砂糖,さつ ま芋 【緑】オレソ,にんじん,玉ねぎ,しめじ,さやいんげん,へち ま,コーン,トマト,レモン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>12 ちりめん寿司(人参) なめこ汁(ネギ) かぼちゃと豚肉のうま煮 すいか</p> <p><small>【赤】豆乳,鶏卵,しらす,豆腐,豚・かた,EM牛乳,さくらえ び・煮干し,ツナ缶 【黄】胚芽米,砂糖,ごま 【緑】にんじん,しそ・葉,なめこ,ネギ,かぼちゃ,玉ねぎ, さやいんげん,しょうが・根茎,にんにく,スイカ,キャベツ, あおのり・素干し</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お好み焼き</p>	<p>13 トマトスパゲティ 冬瓜の中華スープ 白和え(人参小松菜) チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】牛乳,豚ひき肉,鶏ささ身,沖縄豆腐,ツナ缶,チーズ, しらす 【黄】スパゲティ麺,ごま油,胚芽米,ごま 【緑】トマト,ナス,玉ねぎ,しめじ,とうがんと,えのき,ミツバ,ごま つな,にんじん,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>14 麦ご飯(胚が米) みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 揚げ魚のみぞれ煮 野菜炒め(もやし・ピーマンキャベツ) パインアップル</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,キングクリップ,豚肉,EM牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,強力粉・1等,バター 【緑】バナナ,ワカメ,ネギ,大根,にんじん,キャベツ,モヤシ,パ イン,にんじん・ジュース・缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>15 野菜そば さつまいものゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生,カマボコ,EM牛乳,脱脂粉乳,鶏 卵 【黄】ビスケット,沖縄そば,さつま芋,ごま,バター,砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,モヤシ,さやいんげん,オレソ,パ ナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パナナケーキ</p>
<p>17 海の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>18 麦ご飯(胚が米) 大豆と鶏肉のカレー 小松菜の和え物(おかか) ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】鶏肉,大豆,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦 【緑】玉ねぎ,ピーマン,セロリ,にんじん,トマト,にんにく, しょうが,ごま,つな,メロン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう メロン</p>	<p>19 誕生会 お誕生会(お弁当) 誕生会</p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ お誕生ケーキ</p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(もやし・ワカメ) しらす入り卵焼き デュークニーイリチー すいか</p> <p><small>【赤】鶏卵,しらす,豚肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,ケーキ 【緑】バナナ,モヤシ,ワカメ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげ ん,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>21 麦ご飯(胚が米) 絹ごしすまし汁(小松菜) チキンのケチャップ煮 スパゲティサラダ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】牛乳,豆腐,成鶏・手羽,チーズ,豚ひき肉 【黄】胚芽米,おし麦,スパゲティ麺,三温糖 【緑】ごま,つな,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,干しぶどう,ネ ギ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース(P,K) 納豆みそおにぎり</p>	<p>22 ご飯(胚芽) みそ汁(へちま・豆腐) チキン照り焼き 人参シリシリ(シラス) オレンジ</p> <p><small>【赤】チーズ,沖縄豆腐,成鶏・もも,しらす,EM牛乳 【黄】胚芽米,ごま油,ライ麦・全粒粉,三温糖 【緑】へちま,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,ネギ,オ レソ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵抜き)</p>
<p>24 麦ご飯(胚が米) みそ汁(生揚げ・ねぎ) もずく丼 きゅうりともやしの和え物 プチトマト</p> <p><small>【赤】牛乳,生揚げ,豚ひき肉,鶏卵,豆乳(ココア),しらす, チーズ 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,食パン 【緑】ネギ,ワカメ,沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤 ピーマン,きゅうり,モヤシ,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳(ココア味) ジャコトースト</p>	<p>25 あわご飯(胚芽米) マーボー豆腐(ハチマ) 切り干し大根サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,まぐろ・缶詰水煮, レーク,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,ごま,三温糖 【緑】にんじん,しいたけ,玉ねぎ,にんにく,しょうが,へち ま,ニラ,大根・切り干し大根,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ドラ焼き</p>	<p>26 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ・ネギ・ワカメ) チキンデルモニコ 野菜炒め(もやし・ピーマンキャベツ) ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】牛乳,鶏ささ身,鶏卵,ハム,チーズ,まぐろ・缶詰水煮, レーク,かたくちいわし・煮干し 【黄】胚芽米,じゃが芋,砂糖,ごま 【緑】ネギ,ワカメ,ピーマン,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,モヤシ, プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おにぎり(梅しそふりかけ) 煮干し佃煮</p>	<p>27 ご飯(胚芽) タコライス すまし汁(冬瓜えのき) かぼちゃ含め煮 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】チーズ,牛・ひき肉・生,チーズ,豆腐 【黄】胚芽米,白玉粉 【緑】にんにく,玉ねぎ,にんじん,レタス・生,トマト,とうが ん,えのき,かわれ大根,かぼちゃ,パイン,バナナ,みか ん,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ白玉 カルシウムせんべい</p>	<p>28 麦ご飯(胚が米) そうめん汁 鯖の味噌煮(玉ネギ) オクラ入り麩炒め すいか</p> <p><small>【赤】豆乳,さば・生,豚肉,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,そうめん,三温糖,ふ,バター,オー トミール 【緑】ネギ,しょうが・根茎・生,玉ねぎ,オクラ,にんじん,ス イカ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 オートミールクッキー</p>	<p>29 ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) 鯖の塩焼き きんぴら風煮(いんげん) ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】さば・生,鶏ひき肉,豚ひき肉 【黄】胚芽米,ふ,三温糖 【緑】チンゲンサイ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,焼 きのり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 味噌おにぎり</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