

予 定 献 立 表

2017年8月分

月	火	水	木	金	土
	<p>1 ご飯(胚芽) 魚汁(カラシ) デークニーイリチー 白和え(ゴーヤー・人参) すいか</p> <p><small>【赤】たい豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、三温糖、くるみ 【緑】バナナ、からしな、大根、にんじん、さやいんげん、ゴウリ、スィカ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 人参ケーキ</p>	<p>2 麦ご飯(胚が米) すまし汁(シメジみつば) トンカツ(卵抜き) 野菜炒め(ブロッコリー) ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】豚・ヒレ・赤肉・生、豚ひき肉、チース 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、にんじん、モヤシ、ブロッコリー、生</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチースおにぎり</p>	<p>3 まぜご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜ねぎ) 豆腐チャンプルー(ツナ) 桃</p> <p><small>【赤】チース、豚肉、さくらえび、素干し、鶏卵、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、食パン 【緑】ひじき、にんじん、からしな、とうがん、ネギ、ピーマン、キャベツ、もも、いちご、ジャム、低糖度</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食ぱん)</p>	<p>4 麦ご飯(胚が米) みそ汁(水菜油あげ) 鮭の照り焼き ひじき炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ、しるさげ・生、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦、三温糖、強力粉・1等、黒砂糖、ごま・乾 【緑】きょうな、ひじき、にんじん、ブロッコリー、オレンジ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>5 ご飯(胚芽) ハヤシライス 和風サラダ</p> <p><small>【赤】豆乳、牛肉、鶏レバー、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、さつま芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼き芋</p>
	<p>7 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物 チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、チース、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】バナナ、なめこ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、みかん、パインアップル</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 米粉のパインアップルケーキ</p>	<p>8 ご飯(胚芽) なめこ汁(ネギ) 魚のフライ(磯部) 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) すいか</p> <p><small>【赤】豆腐、キングクリップ、豚かた肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】バナナ、なめこ、生、ネギ、あおのり、素干し、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、スィカ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>9 麦ご飯(胚が米) すまし汁(小松菜シメジ) ごぼう入り鶏つくね 人参ソリソリ(夏ス) 愛媛県産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】はつ餅乳、鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、しらす、EM牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油 【緑】ごま、つな、しめじ、ごぼう、にんじん、ネギ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>10 麦ご飯(胚が米) みそ汁(カラシジャガイモ) 豚肉のしょうが焼 スティックキュウリ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、みどり調整豆乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖、バター 【緑】からしな、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、バナナ、かぼちゃ、生</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース かぼちゃケーキ(スキム)</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">山の日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>14 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) 炒り豆腐 しらすのサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】豆乳、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、しらす、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、こんにやく、しらたき、三温糖、白玉粉、バター、ココナッツパウダー 【緑】ネギ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、ごま、コン、トマト、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 牛乳くずもち</p>	<p>15 麦ご飯(胚が米) 冬瓜の中華スープ 鯖のカレー焼 野菜炒め(小松菜・えりんぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ささ身、さば・生、みどり調整豆乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、砂糖 【緑】とうがん、えのき、ミツバ、ごま、つな、にんじん、エリンギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>16 お誕生会 (お弁当)</p> <p style="text-align: center;">誕生会</p> <p><small>【赤】生クリーム、砂糖、ケーキ 【緑】みかん缶、パイン缶、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ 誕生会ケーキ</p>	<p>17 納豆ごはん みそ汁(油揚げ・麩) からし菜チャンプルー トマトサラダ(きゅうり) すいか</p> <p><small>【赤】チース、納豆、油揚げ、沖縄豆腐、豚中型種・もも、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、焼きさ・観世ふ、三温糖、オリーブ油、ごま・むぎ 【緑】こねぎ、葉・生、からしな、にんじん、トマト、きゅうり、コン、スィカ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきふりかけおにぎり</p>	<p>18 麦ご飯(胚が米) 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) 野菜ジュース(グレープ・キャベツ)</p> <p><small>【赤】豆乳、鶏卵、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ごま、つな、モヤシ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 紅芋パン</p>	<p>19 焼きそば みそ汁(小松菜・麩)</p> <p style="text-align: center;">食育の日</p> <p><small>【赤】豚・もも・生、豚肉・素干し 【黄】麩、ごま、中華めん、ゆで、ごま油 【緑】バナナ、ごま、つな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳、ホットケーキ</p>
<p>21 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) ゴーヤーチャンプルー もずく酢(みかん) 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、チース、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】ネギ、玉ねぎ、にんじん、ゴウリ、沖繩もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>22 麦ご飯(胚が米) 豚肉と椎茸のお汁 鮭のごま味噌焼き きゅうりともやしの和え物 パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉、しるさげ・生、EM牛乳、ハム 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、食パン 【緑】バナナ、しいたけ、ごま、つな、きゅうり、モヤシ、パイン、ピーマン、コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ピザトースト</p>	<p>23 きのコスパゲティ みそ汁(ハチマ・豆腐) かぼちゃ含め煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】あいかい、鶏ひき肉、沖縄豆腐、みどり調整豆乳、しらす、油揚げ 【黄】スパゲティ類、ごま油、胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ぶなしめじ・生、ピーマン、焼きのり、ハチマ、かぼちゃ、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p>24 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジみつば) マーボー豆腐(ハチマ) ナムル メロン</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、ごま 【緑】オレシ、しめじ、えのき、ミツバ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんじ、しょうが、ハチマ、ほうれんそう、大豆も</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 砂糖でんぷら</p>	<p>25 麦ご飯(胚が米) スタミナカレー なます バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、豚ひき肉、豚レバー、チース、アイスクリーム・普通脂肪・煮干し 【黄】沖繩そば、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、トマト、オクラ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 アイスクリーム</p>	<p>26 野菜そば トマトの和え物(おかか)</p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>28 麦ご飯(胚が米) もずくスープ 松風焼き パパイアイリチー(ツナ) ブルー</p> <p><small>【赤】チース、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰、水煮レーク、豚肉 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、ごま 【緑】沖繩もずく、かいわれ大根、玉ねぎ、パパイア、にんじん、ニラ、ブルー、しいたけ、からしな</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) ポロポロジュシー(ハダマ)</p>	<p>29 ご飯(胚芽) コンスープ(キャベツ) わかさぎのマリネ オクラ入り麩炒め 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】わかさぎ、豚肉、チース、牛乳、豚・ゼラチン 【黄】胚芽米、砂糖、ふ、ゴマペースト、はちみつ、黒砂糖 【緑】コン、キャベツ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、レモン、オクラ、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ゴマゼリー パナナ</p>	<p>30 納豆ごはん みそ汁(ジャガイモ・ねぎ) クーフィリチー 白和え(からし菜) すいか</p> <p><small>【赤】はつ餅乳、納豆、豚肉、かまぼこ、沖縄豆腐、ツナ缶、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、バター、砂糖 【緑】わかめ、昆布、しいたけ、にんじん、からしな、スィカ、ゴウリ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 若夏ケーキ</p>	<p>31 麦ご飯(胚が米) かきたま汁(ニラ・豆腐) チキンマレード煮 わかめと春雨のサラダ(トマト) バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏卵、成鶏・手羽・生、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、はるさめ、三温糖、もち、さつま芋 【緑】にんじん、しいたけ、ニラ、オレンジ・マレード、きゅうり、わかめ、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 芋ご飯のお焼き</p>	<p>～夏野菜で体の中から涼しく～</p> <p>きゅうりやトマト、冬瓜など夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗でうばわれた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとりすぎてしまった水分をしっかりと排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう</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