

予 定 献 立 表

2018年7月分

月	火	水	木	金	土	
2 ご飯(胚芽) きのこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) バナナ <small>【赤】牛乳、豆腐、成鶏・手羽・生、豚肉、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】しめじ、えのき、ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし・ゆでピーマン、バナナ</small> みどり調整豆乳 人参ケーキ	3 麦ごはん(胚芽) すまし汁(しめじ・えのき・水菜) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ ぶどう <small>【赤】べにざけ、豚肉、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、強力粉・1等、バター 【緑】しめじ、えのき、きょうな・葉・生、たまねぎ、にんじん、モーウイ、ぶどう、にんじん・ジュース・缶詰</small> 酪農牛乳 チーズスティック	4 あわご飯(胚芽) ミネストローネ トンカツ きゅうり和え(オクラ) すいか <small>【赤】豚肉、豚・ヒレ・赤肉・生、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま・むき、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト・缶・ホール、きゅうり、オクラ、スイカ、にんじん、ひじき</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり	5 中華丼 磯部和え はっ酵乳(固形) <small>【赤】豚肉、はっ酵乳、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、米粉のケーキ 【緑】はくさい・生、にんじん、しいたけ、ピーマン、こまつな、りょうとうもやし・ゆで、焼きのり</small> 酪農牛乳 米粉のカップケーキ(ココア)	6 ご飯(胚芽) きらきらスープ チーズハンバーグ しらすのサラダ 七夕デザート <small>【赤】豆腐、牛・ひき肉・生、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、そうめん 【緑】オクラ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、きゅうり、トマト、ねぎ</small> 冷やしそうめん Newヤクルト	7 焼きそば みそ汁(チンゲン菜) オレンジ <small>【赤】豚肉、鮭缶、牛乳 【黄】焼きそば麺 【緑】チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、キャベツ、えのき、しめじ、オレンジ、味付け海苔</small> 酪農牛乳 しゃけおにぎり	
9 ご飯(胚芽) オクラ入りすまし汁 松風焼き パイパイリチャー プチトマト <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、ツナ缶 【黄】ビスケット、胚芽米、三温糖、ごま 【緑】オクラ、ワカメ、たまねぎ、パイパイ、にんじん、トマト、こまつな</small> 麦茶 青菜おにぎり	10 あわご飯(胚芽) そうめん汁 鯖の味噌煮 野菜炒め(ひじき) すいか <small>【赤】さば・生、豚肉、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、そうめん、三温糖、わか、砂糖 【緑】ネギ、しょうが、根茎・生、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき、スイカ</small> 酪農牛乳 豆乳のくずもち	11 タコライス すまし汁(小松菜大根) 粉ふきいも りんご <small>【赤】牛・ひき肉・生、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、にんじん、レタス・生、トマト、こまつな、大根、パセリ・葉・生、りんご、ニガウリ、バナナ</small> 酪農牛乳 若夏ケーキ	12 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 <small>【赤】沖縄豆腐、鶏、もも・生、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま 【緑】ワカメ、ネギ、にんじん、たまねぎ、とうがんと、しいたけ、キャベツ、きゅうり、パイン</small> 酪農牛乳 野菜天ぷら	13 ロールパン クリームシチュー へちまサラダ バナナ <small>【赤】豆乳、豚・かた・生、豚レバー、クリーム、牛乳、ツナ缶 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ・生、ブロッコリー・生、イチマ、コーン、トマト、レモン、バナナ、スイートコーン・未熟種子・生</small> 酪農牛乳 茹でコーン 黒棒	14 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) オレンジ <small>【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ふ、こんにやく、三温糖 【緑】バナナ、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、オレンジ、味付けのり</small> 酪農牛乳 バナナケーキ	
16 <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</p> </div> 酪農牛乳 シナモントースト	17 ご飯(胚芽) すまし汁(小松菜・大根) 麻婆なす ポテトサラダ ミニゼリー(フルーン) <small>【赤】豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、食パン、バター、砂糖 【緑】こまつな、大根、ナス、にんじん、しいたけ、コーン、きゅうり</small> 酪農牛乳 シナモントースト	18 お誕生会 (お弁当) <small>【赤】 【黄】誕生ケーキ、ヨーゴ 【緑】</small> 酪農牛乳 誕生会ケーキ	19 ふりかけご飯(胚芽) みそ汁(じゃがいも) 魚のてんぷら うんちえー炒め すいか <small>【赤】キングクリップ、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま油 【緑】たまねぎ、ネギ、ようさい、にんじん、にんにく、スイカ</small> 酪農牛乳 スイートポテト	20 もずく丼 切り干し大根サラダ ブルーベリー <small>【赤】豚ひき肉、ツナ缶、ホウト、牛乳、豆乳、油揚げ 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま、三温糖 【緑】オレンジ、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、大根、切り干し大根、きゅうり、コーン、焼きのり、ブルーベリー</small> みどり調整豆乳 いなり寿司	21 クファージュシー みそ汁(ワカメ・とうがんと) りんご <small>【赤】ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、ごま油 【緑】ワカメ、味付け海苔、にんじん、ひじき、とうがんと、りんご</small> 酪農牛乳 ゆかりおにぎり	
23 あわご飯(胚芽米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 炒り豆腐 もーういの和え物 チーズで鉄 <small>【赤】豆乳、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、三温糖、砂糖、薄力粉、バター 【緑】モーウイ、キャベツ、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、みかん</small> 酪農牛乳 砂糖天ぷら	24 ご飯(胚芽) コーンスープ 鮭のごま味噌焼き なべーらーんぶしー ぶどう <small>【赤】しろさげ・生(切り身)、豚肉、沖縄豆腐、牛乳、ツナ缶 【黄】ビスケット、胚芽米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、イチマ、ぶどう、にんじん、コー</small> 酪農牛乳 ひらやちー	25 納豆ごはん みそ汁(じゃがいも・ねぎ) クービーリチャー ささげのゴマ和え オレンジ <small>【赤】豆乳(ココア)、納豆、豚肉、カマボコ、みどり調整豆乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま、砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、じゅうろくささげ・若ざや・生、コーン、オレンジ みどり調整豆乳 もちもちドーナツ</small> Ca飲料(リンゴ) 鮭おにぎり	26 ご飯(胚芽) すまし汁(大根) ピーマンと豚肉の味噌炒め 煮豆 パインアップル <small>【赤】チーズ、豚肉、豚レバー、大豆、しろさげ・生(切り身) 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖、砂糖 【緑】大根、たまねぎ、ネギ、ピーマン、りょうとうもやし・ゆで、にんじん、真昆布・素干し、パイン、焼きのり</small> Ca飲料(リンゴ) 鮭おにぎり	27 麦ごはん(胚が米) チキンカレー おからサラダ ミニデザート(豆乳プリン) <small>【赤】鶏肉、鶏レバー、カマボコ、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン 【緑】オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、いちご・ジャム・低糖度</small> 酪農牛乳 ジャムパン(食ぱん)	28 野菜そば バナナ <small>【赤】豚・かた・赤肉・生、カマボコ、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、ごま、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし・ゆで、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small> 酪農牛乳 みそおにぎり	
30 ご飯(胚芽) みそ汁(じゃがいも) ゴーヤーチャンプルー もずく酢(みかん) チーズで鉄 <small>【赤】牛乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、豆腐 【黄】ソフトせんべい、胚芽米、じゃが芋、砂糖、白玉粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、沖縄もずく、きゅうり、みかん、パインアップル・缶、バナナ</small> フルーツ白玉 ミニフィッシュ	31 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) デルモニコ風ササミチーズ揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) <small>【赤】生揚げ、鶏ささ身、鶏卵、チーズ、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、バター 【緑】ネギ、ワカメ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし</small> 酪農牛乳 ココアホットケーキ	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">～夏野菜で体の中から涼しく～</p> <p>きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給し、涼しく過ごせるように体を冷やしたり、利尿作用で取りすぎでしまった水分を排出して体の水分量を調節してくれます。また、地元野菜のオクラやゴーヤーもパワーいっぱい！旬の夏野菜を食べて、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・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生