

# 予 定 献 立 表

2020年7月分

月	火	水	木	金	土	
<p><b>～簡単にできる楽しい食育～</b></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。旬のとうもろこしや枝豆を給食に取り入れるとき、園児に皮むきなどの下処理をしてもらうことがあります。子どもたちは本当に楽しそうにお手伝いしてくれます。ご家庭でもおすすめの食育です😊</p>						
		<p>1 炊込みご飯 すまし汁(冬瓜,ねぎ) 白和え(ゴーヤー,人参) パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉,沖縄豆腐,ツナ缶,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】ひじき,にんじん,からしな,とうがん,ネギ,ニガウリ,パイナップル,しいたけ,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑かりおにぎり ☑田一ズで鉄</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(じゃが芋) さばのおろし煮 ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖,ごま油,砂糖,黒砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,ほうれんそう,りょくとうもろこし,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑黒糖パンケーキ</p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(とろろ昆布) 麻婆なす きゅうり和え(オクラ) オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐,豚ひき肉,シーチキン缶 【黄】精白米,三温糖 【緑】削り昆布,ナス,にんじん,しいたけ,ニラ,きゅうり,オクラ,たまねぎ,キャベツ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑野菜天ぷら</p>	<p>4 カレーピラフ クリームスープ ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,ツナ缶 【黄】精白米,じゃが芋 【緑】にんじん,ピーマン,たまねぎ,グリーンピース,海苔</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑みそおにぎり ☐</p>	
<p>6 麦ご飯 みそ汁(山東菜,油揚げ) チンジャオロース スパゲティサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,スパゲティ麺,さつま芋 【緑】さんとうさい,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン(青・赤・黄),にんじん,きゅうり,干しぶどう,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑つま芋ガレット</p>	<p>7 麦ご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) 七 チーズハンバーグ タ いんげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,豚肉,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,星たべよ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,スイートコーン,バナナ,きゅうり,トマト,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">アップルジュース ☑星型せんべい</p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(小松菜,大根) 魚のフライ ひじきとこんにゃくのきんぴら りんご</p> <p><small>【赤】キング,豚肉,牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,こんにゃく,ごま油 【緑】こまつな,大根,ひじき,にんじん,えだまめ,りんご,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑らやちー</p>	<p>9 納豆ごはん みそ汁(かぼちゃ,しめじ) ゴーヤーチャンプルー コロッケ オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ライ麦・全粒粉,三温糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,オレンジ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑コーン</p>	<p>10 ロールパン クリームシチュー トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉,クリーム,牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖,オリーブ油,精白米,おし麦 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,トマト,きゅうり,ワカメ,バナナ,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑野菜おにぎり ☑田一ズで鉄</p>	<p>11 ポロポロジュシー 花ウインナー ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,牛乳,ウインナー,ツナ缶 【黄】精白米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑おつケーキ</p>	
<p>13 中華丼 みそ汁(生揚げ) きゅうりの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,もち米,きな粉 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,チンゲンサイ,きゅうり,梅干し,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑きな粉だんご</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(しめじ,水菜) 鮭の塩焼き なべーらーんぶしー オレンジ</p> <p><small>【赤】しらす,豚肉,沖縄豆腐,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま 【緑】しめじ,きょうな,ヘチマ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑糖てんぷら</p>	<p>15 お誕生会 (お弁当) 誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ヨーゴ,ケーキ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ ☑誕生会ケーキ</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ねぎ) 豆腐コロッケ 野菜炒め(もやし,ひじき) バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば,缶詰,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,黒糖 【緑】とうがん,ネギ,ニラ,にんじん,しょうが,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑黒糖カステラ</p>	<p>17 トマトスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚肉 【黄】スパゲティ麺,ごま油,精白米,おし麦 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,しいたけ,こまつな,ぶどう,にんじん,昆布,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑ファジーシーおにぎり ☑田一ズで鉄</p>	<p>18 麦ご飯 ポークカレー ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,シーチキン缶,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑ワヤチー</p>	
<p>20 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンママレード煮 オクラ入り麩炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚肉,牛乳,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ふ,食パン 【緑】チンゲンサイ,オレンジ・ママレード,オクラ,にんじん,オレンジ,ユーン,赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑フルトースト</p>	<p>21 タコライス すまし汁(ネギ,えのき,しめじ) パインアップル</p> <p><small>【赤】合いひき肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,しめじ,えのき,ネギ,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑りかけおにぎり ☑煮干し佃煮</p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(厚揚げ,キャベツ) わかさぎのカレー揚げ ワカメと春雨のサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】生揚げ,わかさぎ,ツナ缶,みどり調整豆乳 【黄】精白米,はるさめ,三温糖,砂糖,バター 【緑】キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,トマト,ワカメ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ☑ぼちャクッキー</p>	<p>23 海の日 </p>		<p>24 スポーツの日 </p>	<p>25 野菜そば ゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた,カマボコ,牛乳 【黄】沖縄そば,精白米,おし麦 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑シヤケおにぎり</p>
<p>27 納豆ごはん ちむしんじ 生揚げのそぼろ煮(春雨) プルーン</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚ひき肉,生揚げ,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,はるさめ 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,さやいんげん,ぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑ナマヨおにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 すまし汁(レタス,ちくわ) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ りんご</p> <p><small>【赤】竹輪,べにざけ,豚肉,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,外カ,砂糖 【緑】レタス,生しいたけ,しめじ,たまねぎ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑豆乳のくずもち</p>	<p>29 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(ヘチマ,豆腐) 鶏のから揚げ うんちえー炒め バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏・もも,シーチキン缶,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,三温糖,さつま芋,バター 【緑】ヘチマ,ようさい,にんじん,にんにく,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ☑ヤラメルポテト</p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) 鯖のカレー焼 デークニーリチー すいか</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,スイカ,トマト,缶</small></p> <p style="text-align: center;">野菜フルーツジュース ☑インネミート</p>	<p>31 焼きそば みそ汁(ワカメ,油あげ) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,油揚げ 【黄】精白米,おし麦 【緑】にんじん,にんにく,ピーマン,キャベツ,ニラ,しめじ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) ☑かひじきおにぎり</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・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・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生