

# 予 定 献 立 表

2018年7月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>2 ご飯(胚芽) なめこ汁 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</p> <p><small>【赤】牛乳、豆腐、成鶏・手羽・生、豚肉、みどり調整豆乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、三温糖、くるみ、いり 【緑】なめこ・生、ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし・ゆで、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 人参ケーキ</p>	<p>3 玄米 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</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、牛乳、チーズ 【黄】玄米、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、ぶどう、にんじん・ジュース・缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>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</p> <p><small>【赤】豆乳、豚肉、豚・ヒレ・赤肉・生、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま・むぎ、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、すいか、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>5 ご飯(胚芽) きらきらスープ 星のハンバーグ しらすのサラダ セタデザート キャンディーチーズ</p> <p><small>【赤】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】バナナ、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</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん Newヤクルト</p>	<p>6 中華丼 磯部和え はっ酵乳(固形) わかめのすまし汁</p> <p><small>【赤】チーズ、豚肉、はっ酵乳、牛乳 【黄】玄米、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、りょくとうもやし・ゆで、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 米粉のカップケーキ(コア)</p>	<p>7 ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) 鯖のカレー焼 きんぴら風煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】さば・生、鶏ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、ふ 【緑】チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、さやいんげん・若ざや・ゆで、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	
<p>9 ご飯(胚芽) オクラ入りすまし汁 松風焼き パイパイリチー プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚肉、さくらえび・素干し 【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、パイア、にんじん、トマト、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>10 玄米 そうめん汁 鯖の味噌煮 野菜炒め(ひじき) すいか</p> <p><small>【赤】チーズ、さば・生、豚肉、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】玄米、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、すいか</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>11 タコライス すまし汁(小松菜大根) 粉ふきいも りんご</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、牛・ひき肉・生、豚レバー、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】にんにく、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、コカウリ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 若夏ケーキ</p>	<p>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</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、若鶏・もも・生、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、しいたけ、キャベツ、きゅうり、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 芋天ぷら</p>	<p>13 ロールパン クリームシチュー へちまサラダ バナナ</p> <p><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、ハチマコ、トマト、レモン、バナナ、スイートコーン・未熟種子・生</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 茹でコーン 黒棒</p>	<p>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</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳、しらす 【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、コカウリ、にんじん、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	
<p>16</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</p> 	<p>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(プルーン)</p> <p><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></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>18 きのコスパゲティ みそ汁(ハチマ・豆腐) かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、あかいこ・生、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豆乳、しらす、油揚げ 【黄】スパゲティ麺、ごま油、胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、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、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p>19</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">園外保育 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 鮭おにぎり</p>	<p>20 玄米 コーンスープ 鯖のごま味噌焼き なべーらーんぶしー ぶどう</p> <p><small>【赤】しろさけ・生(切り身)、豚肉、沖縄豆腐、牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】ビスケット、玄米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、ハチマ、ぶどう、にんじん、コー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>21</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">厨房消毒の為 午前保育 (お弁当)</p> 	
<p>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</p> <p><small>【赤】豆乳、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、こんにやく・しらたき、三温糖、砂糖、白玉粉、バター、ココナッツパウダー 【緑】キャベツ、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ココナツもちケーキ</p>	<p>24 もずく丼 切り干し大根サラダ プルーン みそ汁(えのき・巻ふ)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶・ホイト、牛乳 【黄】玄米、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、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スイートポテト</p>	<p>25 麦ご飯(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)</p> <p><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></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン(食ぱん)</p>	<p>26 ご飯(胚芽) 誕生会 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</p> <p><small>【赤】チーズ、豚肉、豚レバー、大豆、しろさけ・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、りょくとうもやし・ゆで、にんじん、真昆布・素干し、パイン、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>27 玄米 みそ汁(冬瓜) チキン照り焼き 人参シリシリ りんご</p> <p><small>【赤】チーズ、成鶏・もも・生、しらす、牛乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】玄米、ごま油、バター、砂糖 【緑】冬瓜、ワカメ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ネギ、りんご、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 バナナケーキ</p>	<p>28 野菜そば さつまいものゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生、カマボコ、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、さつま芋、ごま、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし・ゆで、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 みそおにぎり</p>	
<p>30 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) チーズで鉄</p> <p><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、コカウリ、沖縄もずく、きゅうり、みかん、パインアップル・缶、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ白玉 アーモンドミニフィッシュ</p>	<p>31 玄米 みそ汁(生揚げ・ねぎ) ささみ野菜巻揚げ 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】はっ酵乳、生揚げ、鶏ささ身、鶏卵、ハム、チーズ、ツナ缶、牛乳 【黄】玄米、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></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ココアホットケーキ</p>	<p>～夏野菜での中から涼しく～</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