

予 定 献 立 表

2021年7月分

月	火	水	木	金	土
~七夕~ 平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています☆ そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。冷たい物の取り過ぎには注意が必要ですが、食欲のない日にはおすすです😊					
5 あわご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー 味付小魚	6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ,油揚げ) 魚のポテトクリーム焼き いんげんソテー ぶどう	7 ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ タ しらすのサラダ セタデザート	8 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつまい芋) 魚てんぷら(マグロ) うんちえー炒め パインアップル	9 ロールパン チキンチャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ	10 麦ご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え オレンジ
<small>【赤】鶏・羊羽,沖繩豆腐,豚肉,味付小魚,みどり調整豆乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,薄力粉 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,オレゴン・マレード,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,ほうれんそう みどり調整豆乳 スコーン(ほうれん草,チーズ)</small>	<small>【赤】油揚げ,べにざげ,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,もち米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,しめじ,生コロン,たまねぎ,パセリ,さいやいんげん,にんじん,ぶどう</small>	<small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖繩豆腐,しらす,ハム,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,麺類,たべよセリ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,ごま,つな,コロン,きゅうり,トマト,みかん</small>	<small>【赤】さば,だまぐろ,豆乳,豚肉,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつまい芋,油,ごま油,三温糖,ゴマ,薄力粉,ホトケキ粉 【緑】キャベツ,ネギ,ようさい,にんじん,にんにく,ハイン</small>	<small>【赤】鶏・もも,豚肉,牛乳,クリーム,しらす,煮干し 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,三温糖,精白米,薄力粉 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,グリーンピース,トマト,オクラ,ワカメ,バナナ,えだまめ</small>	<small>【赤】鶏ひき肉,生揚げ,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,はるさめ,三温糖,ごま油,ごま,スバゲティ,黒砂糖 【緑】さんとうさい,えのき,にんじん,さいやいんげん,きゅうり,オレゴン</small>
12 あわご飯 すまし汁(小松菜,えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) 国産産甘夏フレッシュ	13 トマトスバゲティ みそ汁(冬瓜,からし菜) きゅうり竹輪 バナナ	14 麦ご飯 みそ汁(ハチマ,豆腐) わかさぎのカレー揚げ パイパイリテー すいか	15 園外保育 お弁当会 	16 カレーライス(ポーク) おからサラダ オレンジ	17 そぼろ丼 みそ汁(キャベツ,ふ) オクラの梅和え ブチトマト
<small>【赤】鶏ひき肉,鶏ハチマ,豚肉,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,ごま,くずでん粉,砂糖,パン粉,セリ 【緑】にまつな,えのき,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,りよとともやし</small>	<small>【赤】豚ひき肉,竹輪,しらす,型抜きチーズ10粒分 【黄】スバゲティ,油,ごま油,精白米,ごま,三温糖 【緑】トマト,たまねぎ,しめじ,とうがら,からし菜,きゅうり,バナナ,にんじん,ひじき</small>	<small>【赤】沖繩豆腐,わかさぎ,だまぐろ,缶詰,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,油,さつまい芋,バター,三温糖,はちみつ,ゴマ,薄力粉 【緑】ハチマ,パイパイ,にんじん,ニラ,スイカ</small>	酪農牛乳 はちや棒バナナ	<small>【赤】豚肉,鶏ハチマ,竹輪,牛乳,おから 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コロン,オレゴン,スイートコーン</small>	<small>【赤】鶏ひき肉,鶏ハチマ,鶏卵,しらす,油揚げ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,焼き,カレム,ごま油 【緑】ほうれんそう,キャベツ,ネギ,オクラ,梅干し,トマト</small>
19 もずく丼(しらす) 食 育 日 みそ汁(冬瓜,ねぎ) キャベツサラダ の 日	20 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜サラダ オレンジ	21 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) メロン	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,麩) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ
<small>【赤】豚ひき肉,しらす,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,米粉,三温糖,油 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,コロン,とうがら,ネギ,キャベツ,みかん,バナナ</small>	<small>【赤】キンダクリップ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,砂糖,油,食パン,バター 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,たまねぎ,ピーマン,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん,オレゴン</small>	<small>【赤】油揚げ,沖繩豆腐,ツナ,豆乳,鶏ひき肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖,パン粉 【緑】キャベツ,えのき,ネギ,にんじん,ごぼう,れんこん,さいやいんげん,メロン</small>	酪農牛乳 おかちチーズおにぎり 煮干し佃煮	酪農牛乳 茹でコーン 黒糖(3歳~)	<small>【赤】鶏・もも,豚肉,牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,米粉,砂糖 【緑】ほうれんそう,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,さいやいんげん,バナナ,コロン</small>
26 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー オレンジ	27 麦ご飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか	28 ゆかりご飯 ミネストローネ トンカツ きゅうり和え(オクラ) ぶどう	29 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鯖の香味焼き 赤瓜の煮つけ パインアップル	30 麦ご飯 誕 生 会 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 さつまいものゴマ和え ソファール元気ヨーグルト	31 沖繩そば へちまサラダ 味付小魚
<small>【赤】納豆,豚肉,豚ハチマ,沖繩豆腐,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,米粉,アーモンド,砂糖,バター 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ニラ,オレゴン,かぼちゃ</small>	<small>【赤】しらす,さげ,豚肉,かぼちゃ,牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,ごま油,ごま油,ごま油,にんにく,油,三温糖,薄力粉 【緑】かぼちゃ,しめじ,根深ねぎ,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,スイカ,沖繩もずく,ニラ</small>	<small>【赤】大豆,豚肉,豚ハチマ,赤肉,豆乳,ジョア 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ピーマン,油,ごま油,三温糖,薄力粉,パン粉 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,トマト,きゅうり,オクラ,ぶどう,ニラ</small>	<small>【赤】さば,豚肉,鶏肉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖,油,バター 【緑】チンゲンサイ,ショウガ,にんにく,モウイ,にんじん,さいやいんげん,パイ,たまねぎ,コーン,グリーンピース</small>	<small>【赤】生揚げ,豚肉,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,さつまい芋,ごま,はちや棒 【緑】ネギ,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,ピーマン,きくらげ,さいやいんげん,バナナ</small>	<small>【赤】豚肉,かぼちゃ,だまぐろ,缶詰,味付小魚,牛乳,ツナ缶 【黄】沖繩そば,砂糖,オリーブ油,精白米,三温糖,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,ハチマ,コン,トマト,味噌,味付け</small>
酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)	酪農牛乳 もずく入りひらやち	ジョア(マスクット) 焼きビーフン	ジャワライス(おにぎり) いりこ	酪農牛乳 誕生会ケーキ	酪農牛乳 みそおにぎり

※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