

予 定 献 立 表

2023年7月分

月	火	水	木	金	土
<p>31 あわご飯 みそ汁(白菜,さつま芋) 生揚げのそぼろ煮(春雨) マカロニサラダ 味付小魚</p> <p>【赤】豚ひき肉,生揚げ,まぐろ,缶詰,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,あわ精白粒,さつま芋,油,はるさめ,スパゲティ麺,マヨドレ,薄力粉,バター,きび砂糖 【緑】はくさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,ニガウリ,バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 若夏ケーキ</p>	<p>☆ ☆ ☆</p> <p>☆七夕の行事食☆</p> <p>七夕の行事食にそうめんがあります。奈良時代に中国から伝わった小麦粉料理がそうめんのルーツといわれており、無病息災の意味が込められているそうです。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。 そうめんは食欲のない日におすすめですが、食べる時は麺だけでなく、卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。</p> 			<p>1 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) チンジャオロース オクラの梅和え オレンジ</p> <p>【赤】生揚げ,豚,かた,赤肉,EM牛乳,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,バター 【緑】ネギ,しょうが,たまねぎ,たけのこ缶,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,オクラ,梅干し,オレンジ,にんじん,コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ジャワライス</p>	
<p>3 あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンプルー 味付小魚</p> <p>【赤】豚かた肉,沖縄豆腐,豚肉,鶏卵,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,さといも,油,ふ,もち米,きび砂糖,ごま 【緑】とうがんとまつな,にんじん,根深ねぎ,キャベツ,たまねぎ,りよくとうもろこし</p> <p>EM酪農牛乳 五平餅</p>	<p>4 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め パインアップル</p> <p>【赤】豆腐,しるざけ,豚肉,かまぼこ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油,さつま芋,さつまいも,でん粉 【緑】チンゲンサイ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,パイン,ニラ</p> <p>EM酪農牛乳 芋クジアンダーギー</p>	<p>5 ふりかけご飯 ちむしんじ ゴーヤーチャンプルー オレンジ</p> <p>【赤】豚かた肉,豚レバー,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,たまねぎ,ニガウリ,オレンジ</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(小松菜,えのき) マーボーへちま トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,オリーブ油 【緑】こまつな,えのき,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ヘチマ,ニラ,トマト,きゅうり,ワカメ,バナナ</p> <p>飲む野菜と果実 おかかチーズおにぎり</p>	<p>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 コールスローサラダ 七夕デザート</p> <p>【赤】豆腐,牛,ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,スライスチーズ,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨドレ,きび砂糖,そうめん,星たべよ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン,きゅうり,トマト,みかん</p> <p>冷やしそうめん 星型せんべい</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) タンドリーチキン うんちえー炒め りんご</p> <p>【赤】成鶏,もも,ヨーグルト,豚肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,薄力粉,サイダー,黒砂糖,油 【緑】はくさい,しめじ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんにく,りよくさい,にんじん,りんご</p> <p>EM酪農牛乳 そべポーポー</p>
<p>10 あわご飯 みそ汁(キャベツ,豆腐) クーピーリチー インゲンのごま和え ブルーン</p> <p>【赤】沖縄豆腐,豚かた肉,かまぼこ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,こんにやく,油,ごま,米粉,きび砂糖 【緑】キャベツ,昆布,しいたけ,にんじん,さやいんげん,ブルー,バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>11 あんかけ焼きそば みそ汁(冬瓜,ねぎ) さつまいもの甘辛煮 チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】豚肉,型抜きチーズ10鉄分 【黄】中華めん,油,きび砂糖,さつま芋,精白米 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,とうがんと,ネギ,味付けのり</p> <p>麦茶 わかめおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 そば汁 からし菜チャンプルー きゅうり和え(オクラ) すいか</p> <p>【赤】かまぼこ,沖縄豆腐,豚かた肉,生,EM牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,沖縄そば,生,油,ロールパン,マヨドレ 【緑】ネギ,からし,にんじん,たまねぎ,きゅうり,オクラ,スイカ,キャベツ,コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐,さば,缶,豚かた肉,EM牛乳,豆乳,缶詰 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,観世ふ,パン粉,油,薄力粉 【緑】さんとうさい,にんじん,ネギ,しょうが,キャベツ,ピーマン,りよくとうもろこし,バナナ,沖縄もずく,ニラ</p> <p>EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>14 ハヤシライス へちまサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,オリーブ油,きび砂糖,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,ヘチマ,コーン,レモン,スイートコーン</p> <p>EM酪農牛乳 茹でコーン 黒糖(3歳~)</p>	<p>15 そぼろ丼 みそ汁(レタス,ちくわ) なます オレンジ</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,竹輪,EM牛乳,脱脂粉乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,オリーブ油,きび砂糖,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,ヘチマ,コーン,レモン,スイートコーン</p> <p>EM酪農牛乳 ピーチマフィン</p>
<p>17 休園 海の日</p> 	<p>18 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンマレード煮 オクラ入り麩炒め 国産甘夏フレッシュ</p> <p>【赤】成鶏,手羽,豚肉,EM牛乳,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,じゃが芋,ふ,油,スパゲティ麺 【緑】チンゲンサイ,オレンジ,マレード,オクラ,たまねぎ,にんじん,トマト,缶,パセリ乾</p> <p>EM酪農牛乳 ペンネミート</p>	<p>19 ふりかけご飯 みそ汁(大根,油揚げ) 魚てんぷら(マグロ) 野菜炒め(ブロッコリー) パインアップル</p> <p>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】大根,ネギ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,パイン</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>20 お弁当会 お弁当会</p>  <p>EM酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>21 ロールパン クリームシチュー(豚肉) キャベツのゴマ和え シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚,かた,赤肉,クリーム,牛乳,鮭フレーク 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,薄力粉,バター,ごまシクワーサーゼリー,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,さやいんげん,キャベツ,コーン,きゅうり,こまつな,味付けのり</p> <p>麦茶 青菜おにぎり(鮭)</p>	<p>22 チキンピラフ すまし汁(絹ごし,青菜) かぼちゃサラダ りんご</p> <p>【赤】若鶏,もも,グリーンピース,ゆで豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨドレ,玄米フレーク,マッシュマロ 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,かぼちゃ,きゅうり,りんご</p> <p>EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>
<p>24 あわご飯 誕生会 みそ汁(なす) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) フルーツゼリー(巨峰)</p> <p>【赤】成鶏,もも,豚かた肉,EM牛乳,クリーム 【黄】精白米,あわ精白粒,きび砂糖,油,薄力粉,バター 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,りんご,チンゲンサイ,にんじん,りよくとうもろこし,干しぶどう</p> <p>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(レタス,トマト,ワカメ) わかさぎのオランダ揚げ デークニーイリチー すいか</p> <p>【赤】わかさぎ,チーズ,豆乳,豚かた肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,米粉,きび砂糖 【緑】レタス,トマト,ワカメ,にんじん,パセリ,大根,さやいんげん,スイカ,かぼちゃ</p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ</p>	<p>26 麦ご飯 夏祭り みそ汁(小松菜,しめじ) レバーの炒め物 白和え(ゴーヤー,人参) バナナ</p> <p>【赤】豚レバー,豚かた肉,沖縄豆腐,缶詰,しらす,チーズ,かたくちいわし,煮干し 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】精白米,おし麦,油,きび砂糖,マヨドレ 【赤】こまつな,しめじ,にんにく,にんじん,たまねぎ,りよくとうもろこし,ニラ,ニガウリ,バナナ,ワカメ</p> <p>麦茶 カルシウムおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) さんまの蒲焼き 赤瓜の煮つけ りんご</p> <p>【赤】油揚げ,さんま,豚肉,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,カレム,ビーフン,ごま油 【緑】キャベツ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご,たまねぎ,ニラ</p> <p>Ca飲料(リンゴ) 焼きビーフン</p>	<p>28 スタミナカレー モズク酢(みかん) いもチップ</p> <p>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,みどり調整豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,紫いもチップ,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ニガウリ,沖縄もずく,きゅうり,みかん,いちご,ジャム</p> <p>みどり調整豆乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>29 沖縄そば おからサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚肉,かまぼこ,おから,竹輪,EM牛乳,缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,マヨドレ,精白米,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,きゅうり,コーン,バナナ,味付けのり</p> <p>EM酪農牛乳 みそおにぎり</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