

予 定 献 立 表

2023年8月分

月	火	水	木	金	土
<p>厳しい暑が続いています。 夏バテ予防のため、睡眠を しっかりとって、朝食は必ず 食べてから登園しましょう。</p>	<p>1 麦ご飯 みそ汁(なす) 鯖のカレー焼 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) すいか</p> <p><small>【赤】さば、豚かた肉、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもやし、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン) いなり寿司</p>	<p>2 キッズビビンバ みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 茹でコーン パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、ごま、食パン、マヨドレ 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、水煮缶、しいたけ、にんじん、りょうとうもやし、ほうれんそう、かぼちゃ、根深ねぎ、スイートコーン、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>3 麦ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き れんごんのゴママヨサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚赤肉、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油、きび砂糖 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、りょうとうもやし、りんご、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 わかめおにぎり</p>	<p>4 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ ソフール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、豚レバー、クリーム、ソフール、EM牛乳、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、バター、きび砂糖、かりんとう 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、はくさい、りんご、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう チーズ10鉄分入り</p>	<p>5 マーボー冬瓜丼 すまし汁(絹ごし、青菜) オクラのおかか和え プルーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、豆腐、EM牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、そうめん、油 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、とうがん、ニラ、こまつな、きゅうり、オクラ、ブルーネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンタシャ</p>
	<p>7 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん) 味付小魚</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、グリーンピース、ゆで、コマなしミニフィッシュ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、きび砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、たまねぎ、にんじん、沖繩もずく、きゅうり、みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) 魚フライタルタルソース キャベツの塩昆布和え パインアップル</p> <p><small>【赤】油揚げ、きはだまぐろ、豆乳、鶏卵、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、マヨドレ、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】こまつな、ピクルス、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、パン、ニラ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>9 トマトスパゲティ みそ汁(冬瓜、からし菜) きゅうり竹輪 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、竹輪、しらす 【黄】スパゲティ麺、油、ごま油、カルゲン、精白米、ごま、きび砂糖 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、しめじ、とうがん、からし菜、きゅうり、バナナ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) じゃこひじきおにぎり</p>	<p>10 麦ご飯 すまし汁(オクラ、豆腐) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) キャベツサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐、さば、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、シークワサーゼリー、くずでん粉 【緑】オクラ、ワカメ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p style="text-align: center;">山の日 (振替休日)</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>14 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 炒り豆腐 もーういの和え物</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、こんにやく、油、きび砂糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、モウイ、みかん、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 塩昆布おにぎり</p>	<p>15 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 魚の味噌照り焼き パパイヤイリチー すいか</p> <p><small>【赤】あごうだい、まぐろ、缶詰、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉、ごま、油 【緑】こまつな、えのき、ショウガ、パパイヤ、にんじん、ニラ、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>16 クアジュシー ゆし豆腐(アーサ) 冬瓜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏、もも、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、油、食パン、きび砂糖、バター 【緑】にんじん、昆布、ネギ、あおさ、とうがん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 味付小魚</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖繩豆腐、ツナ缶、豆乳、豚肉、コマなしミニフィッシュ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、ケキ 【緑】さんとうさい、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>18 カレーライス(ベジタブル) 土佐和え フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">アイスクリーム 豆乳ウエハース</p>	<p>19 野菜そば 午前保育 かぼちゃ含め煮 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、コマホコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖繩そば、油、精白米、きび砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、かぼちゃ、りんご、味付けのり</small></p>
<p>21 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) なすの挽き肉炒め きゅうりと竹輪の和え物 プルーン</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、竹輪、EM牛乳、ナチュラルチーズ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、プルーン、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(ハチマ、豆腐) 鯖の梅焼き 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) パインアップル</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、さば、豚肉、ツナ缶、かたくちいわし 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、マヨドレ 【緑】ハチマ、梅干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>23 タコライス みそ汁(麩、ワカメ) 煮豆 りんご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、大豆、みどり調整豆乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、焼きふ、きび砂糖、中華めん、ごま油 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ワカメ、根深ねぎ、真昆布、りんご、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 焼きそば</p>	<p style="text-align: center;">お弁当会</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマクッキー</p>	<p>25 ロールパン かぼちゃと豆のシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏、むね、大豆、牛乳、クリーム、植物性脂肪、しらす 【黄】ロールパン、油、薄力粉、バター、ごま、きび砂糖、精白米 【緑】かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、コーン、オレンジ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>26 チキン照り焼き丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏、もも、油揚げ、EM牛乳、鶏卵、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨドレ、さつまいも、でん粉、黒砂糖 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 芋くじゅつルー 黒糖(3歳～)</p>
<p>28 納豆ごはん イナムドチ 野菜炒め(もやし、ひじき) フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、コマホコ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、食パン 【緑】大根、しいたけ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>29 もずく丼(しらす) なめこ汁(ネギ) ツナ和え(ゴーヤー、人参) りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす、豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、マヨドレ、さつまいも 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、コーン、なめこ、ネギ、ニガウリ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 芋ようかん</p>	<p style="text-align: center;">お弁当</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 梅おかかおにぎり</p>	<p>31 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) マーボーへちま なます 味付小魚</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、コマなしミニフィッシュ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、薄力粉、油 【緑】しめじ、えのき、きょうな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ハチマ、ニラ、大根</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p style="text-align: center;">規則正しい生活を しよう</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

※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。

◀アレルゲン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