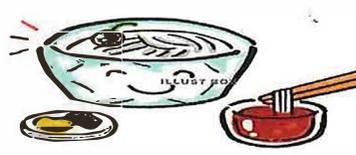


予定献立表

2023年7月分

すみれっ子保育園

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 バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉,生揚げ,まぐろ,缶詰,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>飲むヨーグルト 若夏ケーキ</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。</p> <p>そうめんは食欲のない日におすすめですが、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。</p> 				<p>1 中華丼 スープ プルーン</p> <p>【赤】生揚げ,豚,かた,赤肉 【黄】精白米 【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,プルーン</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>3 あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンプルー バナナ</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,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,さといも,油,ふもち米,きび 【緑】とうがん,こまつな,にんじん,根深ねぎ,キャベツ,たまねぎ,りよくとうもろやし,バナナ</p> <p>麦茶 味噌おにぎり 味付小魚</p>	<p>4</p> <p>バス遠足(弁当持参)</p>  <p>飲むヨーグルト 大学芋</p>	<p>5 ふりかけご飯 ちむしんじ ゴーヤーチャンプルー りんご</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,りんご</p> <p>EM酪農牛乳 そべぼーぼー</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) パイナップル</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,パイナップル</p> <p>麦茶 菜めしおにぎり</p>	<p>7 ふりかけご飯(玄米) きらきらスープ(オクラ) ハンバーグ コールスローサラダ 七夕ゼリー</p> <p>【赤】豆腐,牛,ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,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 ご飯 チンジャオロース スープ チーズ</p> <p>【赤】成鶏,もも 【黄】精白米, 【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,</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>10 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のごま味噌焼き クービーリチー バナナ</p> <p>【赤】豆腐,しろさげ,豚肉,かまぼこ,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,バナナ</p> <p>飲むヨーグルト 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>11 麦ご飯 弁当箱持参 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) ゼリー</p> <p>【赤】沖縄豆腐,さば,缶詰,豚かた肉,ツ缶 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,さつま芋 【緑】にんじん,ネギ,しょうが,キャベツ,ピーマン,りよくとうもろやし,バナナ,沖縄もずく,ニラ</p> <p>麦茶 ジャワライス</p>	<p>12 麦ご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー きゅうり和え(オクラ) りんご</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,食パン 【緑】ネギ,からし菜,にんじん,たまねぎ,きゅうり,オクラ,りんご,いちごジャム</p> <p>EM酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>13 ハヤシライス(玄米) おからサラダ すまし汁 型抜きチーズ</p> <p>【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰,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,イトコーン</p> <p>飲むヨーグルト 芋天ぷら</p>	<p>14 あんかけ焼きそば みそ汁(冬瓜,ねぎ) さつまいもの甘辛煮 オレンジ</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,ネギ,味付けのり</p> <p>麦茶 わかめおにぎり</p>	<p>15 ジューシー みそ汁 プルーン</p> <p>【赤】鶏ひき肉 【黄】精白米, 【緑】玉ねぎ,にんじん,シイタケ,ひじき,ねぎ</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>17 海の日</p> 	<p>18 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,牛乳 【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>飲むヨーグルト 玄米フレークスナック</p>	<p>19 ふりかけご飯 みそ汁(大根,油揚げ) 魚てんぷら 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p>【赤】油揚げ,豆乳,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,りんご</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) すきやき風煮 春雨サラダ プルーン</p> <p>【赤】輸入牛,かた,ロース,沖縄豆腐,ツ缶 【黄】精白米,おし麦,油,しらたき,はるさめ,きび砂糖,ケーキ 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,トマト,ワカメ,オレンジ</p> <p>カルビス 誕生会ケーキ</p>	<p>21 玄米ご飯 クリームシチュー(豚肉) キャベツのゴマ和え ゼリー スープ</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,ゼリー,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,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</p>	<p>22 チキンピラフ スープ チーズ</p> <p>【赤】若鶏,もも,グリーンピース,ゆで 【黄】精白米, チーズ 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>24 あわご飯 みそ汁(なす) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) バナナ</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,りよくとうもろやし,干しぶどう</p> <p>飲むヨーグルト クッキー</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁 タンドリーチキン うんちえー炒め オレンジ</p> <p>【赤】成鶏,もも,ヨーグルト,豚肉,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖, 【緑】玉ねぎ,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,オレンジ</p> <p>飲むヨーグルト かぼちゃポーロ</p>	<p>26 そぼろ丼 みそ汁(レタス,ちくわ) なます りんご</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,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】ほうれんそう,レタス,大根,にんじん,りんご</p> <p>麦茶 カルシウムおにぎり 味付け小魚</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 鯖の塩焼き 冬瓜の煮つけ パイナップル</p> <p>【赤】油揚げ,さば,豚肉,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,カルゲン,ピーマン,ごま油 【緑】キャベツ,冬瓜,にんじん,さやいんげん,パイナップル,たまねぎ,ニラ</p> <p>飲むヨーグルト ホットケーキ</p>	<p>28 スタミナカレー モズク酢(みかん) スープ、ゼリー</p> <p>4.5歳児美ら海バス遠足(弁当)</p> <p>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,紫いもチップ 【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</p> <p>EM牛乳 カップケーキ</p>	<p>29 マーボー豆腐 すまし汁 プルーン</p> <p>【赤】豚肉,かまぼこ,おから,竹輪,EM牛乳,ツ缶 【黄】沖縄そば,きび砂糖,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>麦茶 お菓子</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

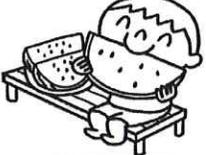
★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

予 定 献 立 表

すみれっ子保育園

2023年7月分

5～6か月

月	火	水	木	金	土
31 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐と人参煮 さつまいもペースト <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ, さつまいも 【緑】にんじん, はくさい</small>	～水分補給について～ 乳幼児の体重に占める水分の割合は70～80%と高いため、大人より多くの水分を必要とします。意識的な水分補給(水や麦茶など)を心がけましょう。 また、市販のスポーツ飲料や果汁等は、虫歯や肥満、食欲不振の原因になることがあるため、習慣的には与えないようにしましょう。				1 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のくずし煮 <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】たまねぎ</small>
3 全がゆ(10倍がゆ)コマツナ 豆腐のおろし煮 <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】コマツナ, にんじん, とうがん</small>	4 お弁当持参 	5 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐と根菜のトロトロ <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ, ジャガイモ 【緑】にんじん</small>	6 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】コマツナ, にんじん</small>	7 全がゆ(10倍がゆ) 魚の野菜煮 <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】キャベツ, にんじん, たまねぎ</small>	8 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐の裏ごし 野菜のやわらか煮 <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】にんじん, キャベツ</small>
10 全がゆ(10倍がゆ)チンゲンサイ 魚のもみじ煮 <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】チンゲンサイ, にんじん</small>	11 全がゆ(10倍がゆ) 魚のトマトあえ 玉ねぎのポターージュ <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】トマト, たまねぎ</small>	12 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のくず煮 <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】にんじん, たまねぎ</small>	13 全がゆ(10倍がゆ)ハウサイ 冬瓜のすり流し汁 さつまいものペースト <small>【赤】しらす 【黄】全かゆ, さつまいも 【緑】はくさい, とうがん</small>	14 全がゆ(10倍がゆ) 魚の野菜煮 <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】キャベツ, にんじん</small>	15 全がゆ(10倍がゆ)ホウレン草 豆腐の紅白煮 <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】ほうれんそう, にんじん, 大根</small>
17 海の日 	18 全がゆ(10倍がゆ) 野菜のトロトロ しらすの野菜煮 <small>【赤】しらす 【黄】全かゆ 【緑】レタス, トマト, 大根, にんじん</small>	19 全がゆ(10倍がゆ) 魚のおろし煮 <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】大根, ブロッコリー, にんじん</small>	20 全がゆ(10倍がゆ) かぼちゃペースト 豆腐のもみじ煮 誕生会  <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】かぼちゃ, にんじん</small>	21 全がゆ(10倍がゆ) 魚の野菜煮 キャベツのペースト <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ, ジャガイモ 【緑】たまねぎ, にんじん, キャベツ</small>	22 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐のくずし煮 かぼちゃペースト <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】コマツナ, かぼちゃ</small>
24 全がゆ(10倍がゆ) 魚の野菜煮 <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】チンゲンサイ, にんじん</small>	25 全がゆ(10倍がゆ) スープ(白菜) 魚と人参のトロトロ <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】はくさい, にんじん</small>	26 全がゆ(10倍がゆ)ホウレン草 豆腐の紅白煮 <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】ほうれんそう, にんじん, 大根</small>	27 全がゆ(10倍がゆ) 魚の野菜煮(キャベツ) <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】キャベツ, にんじん</small>	28 全がゆ(10倍がゆ) 豆腐と根菜の柔らか煮 <small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ, ジャガイモ 【緑】たまねぎ, にんじん, かぼちゃ</small>	29 全がゆ(10倍がゆ) 魚と野菜の煮込み <small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】にんじん, きゅうり</small>

※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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

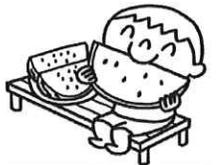
《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》

予 定 献 立 表

すみれっ子保育園

2023年7月分

7～8か月

月	火	水	木	金	土
31 全がゆ(7倍がゆ) スープ(白菜,さつま芋) マーボー豆腐(人参) さつまいもマッシュ バナナ煮 【赤】豆腐,鶏ひき肉,調製粉乳 【黄】全かゆ,さつま芋,オートミール 【緑】はくさい,にんじん,さやいんげん,バナナ オートミール粥(バナナ)	<p>～水分補給について～</p> <p>乳幼児の体重に占める水分の割合は70～80%と高いため、大人より多くの水分を必要とします。意識的な水分補給(水や麦茶など)を心がけましょう。</p> <p>また、市販のスポーツ飲料や果汁等は、虫歯や肥満、食欲不振の原因になることがあるため、習慣的には与えないようにしましょう。</p>				1 全がゆ(7倍がゆ) スープ(豆腐) 鶏ひき肉と野菜のそぼろ煮 【赤】豆腐,鶏ひき肉,グリーンピース-ゆで 【黄】全かゆ,精白米,バター 【緑】たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,コーン,オレヅ 洋風がゆ オレンジ(煮)
3 全がゆ(7倍がゆ) スープ(冬瓜) 豆腐と野菜の煮物 バナナ(煮) 【赤】豆腐,きな粉 【黄】全かゆ 【緑】とうがん,こまつな,にんじん,キャベツ,たまねぎ きなこがゆ	4 お弁当持参  さつま芋マッシュ	5 全がゆ(7倍がゆ) スープ(じゃが芋) 人参の豆腐あえ りんご煮 【赤】豆腐,調製粉乳,きな粉 【黄】全かゆ,じゃが芋 【緑】にんじん,りんご おじや	6 全がゆ(7倍がゆ) スープ(小松菜) マーボー豆腐 りんご煮 【赤】沖縄豆腐,しらす 【黄】全かゆ,精白米 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,ハチマ,りんご おじや(シラス)	7 全がゆ(7倍がゆ) きらきらスープ(オクラ) 魚と野菜の煮込み 【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,そうめん 【緑】オクラ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,コーン,きゅうり そうめんぶつとろー	8 全がゆ(7倍がゆ) スープ(チンゲン菜,じゃが芋) 豆腐と野菜あえ 【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,じゃが芋,精白米 【緑】チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ おじや(鶏ミンチ)
10 全がゆ(7倍がゆ) スープ(絹ごし,チンゲンサイ) 鮭と野菜煮 バナナ煮 【赤】豆腐,しろさげ,ヨーグルト,きな粉 【黄】全かゆ,さつま芋 【緑】チンゲンサイ,にんじん,バナナ ぞうすい	11 全がゆ(7倍がゆ) スープ(山東菜) 魚のもみじ煮 【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,焼き・観世ふ 【緑】さんとうさい,にんじん,キャベツ 人参がゆ	12 全がゆ(7倍がゆ) かちゆーゆー 豆腐の野菜あん りんご煮 【赤】沖縄豆腐,調製粉乳 【黄】全かゆ,食パン 【緑】からしな,にんじん,たまねぎ,キャベツ,りんご パンがゆ	13 全がゆ(7倍がゆ) 魚の夏野菜あえ 玉ねぎのポターージュ 【赤】キングクリップ,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,精白米 【緑】トマト,ハチマ,コーン,たまねぎ,にんじん,スイートコーン そぼろがゆ	14 全がゆ(7倍がゆ)ハクサイ スープ(冬瓜) さつまいもの含め煮 オレンジ煮 【赤】しらす,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,さつま芋,精白米 【緑】はくさい,とうがん,たまねぎ,にんじん,オレンジ おじや(ミンチ)	15 三色がゆ スープ(レタス) 【赤】鶏ひき肉,鶏卵・卵黄-ゆで,しらす 【黄】全かゆ 【緑】ほうれんそう・葉,レタス,にんじん,オレヅ 全がゆ(人参・シラス) オレンジ(煮)
17 海の日 	18 全がゆ(7倍がゆ) スープ(レタス,トマト) しらすの野菜煮 すいか煮 【赤】しらす,調製粉乳 【黄】全かゆ 【緑】レタス,トマト,大根,にんじん,スウ ぞうすい	19 全がゆ(7倍がゆ) スープ(大根) 魚と野菜煮 りんご煮 【赤】キングクリップ,調製粉乳 【黄】全かゆ,食パン 【緑】大根,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,りんご パンがゆ 野菜スープ	20 全がゆ(7倍がゆ) 誕生会 スープ(かぼちゃ) 魚のもみじ煮  【赤】キングクリップ,調製粉乳 【黄】全かゆ,コーンフレーク 【緑】かぼちゃ,にんじん コーンフレーク粥	21 全がゆ(7倍がゆ) 魚と野菜のミルク煮 キャベツのペースト かちゆーゆー 【赤】キングクリップ,調製粉乳,ベにざけ 【黄】全かゆ,じゃが芋,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな 鮭がゆ	22 全がゆ(7倍がゆ) 豆腐のくずし煮 かぼちゃマッシュ 【赤】豆腐,挽きわり納豆 【黄】全かゆ,じゃが芋,そうめん 【緑】こまつな,かぼちゃ,きゅうり,にんじん,りんご そうめん汁(納豆) りんご(煮)
24 全がゆ(7倍がゆ) かちゆーゆー 魚の野菜煮 バナナ煮 【赤】キングクリップ,豆腐 【黄】全かゆ,そうめん 【緑】チンゲンサイ,にんじん,バナナ そうめん汁(絹ごし)	25 全がゆ(7倍がゆ) かちゆーゆー 鮭のもみじ煮 オレンジ煮 【赤】しろさげ,若鶏,調製粉乳 【黄】全かゆ,精白米 【緑】はくさい,にんじん,オレンジ,かぼちゃ かぼちゃのミルク煮	26 三色がゆ スープ(レタス) りんご煮 【赤】鶏ひき肉,鶏卵・卵黄-ゆで,しらす 【黄】全かゆ 【緑】ほうれんそう・葉,レタス,にんじん,りんご 全がゆ(人参・シラス)	27 全がゆ(7倍がゆ) スープ(キャベツ) 魚の野菜煮(モーウイ) 【赤】キングクリップ,しらす 【黄】全かゆ,そうめん 【緑】キャベツ,モーウイ,にんじん そうめん汁(シラス)	28 全がゆ(7倍がゆ) 魚と根菜の柔らか煮 かちゆーゆー 【赤】キングクリップ,調製粉乳 【黄】全かゆ,じゃが芋,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ おじや	29 全がゆ(7倍がゆ) 魚と根菜の煮込み バナナ(煮) 【赤】キングクリップ,鶏ひき肉 【黄】全かゆ 【緑】にんじん,バナナ そぼろがゆ(ひき肉)

※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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

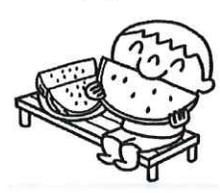
《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》

予 定 献 立 表

すみれっ子保育園

2023年7月分

9～11か月

月	火	水	木	金	土
<p>31 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(白菜,さつまいも) 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 バナナ煮</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豆腐,調製粉乳 【黄】全かゆ,さつまいも,油,はるさめ,オートミール 【緑】はくさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">オートミールとバナナのお焼き</p>	<p>～水分補給について～</p> <p>乳幼児の体重に占める水分の割合は70～80%と高いため、大人より多くの水分を必要とします。意識的な水分補給(水や麦茶など)を心がけましょう。</p> <p>また、市販のスポーツ飲料や果汁等は、虫歯や肥満、食欲不振の原因になることがあるため、習慣的には与えないようにしましょう。</p> <div style="text-align: right;">  </div>				<p>1 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(豆腐,ねぎ) 鶏ひき肉と野菜のそぼろ オクラのおかか和え</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏ひき肉,鶏肉,グリーンピース 【黄】全かゆ,きび砂糖,ごま油,精白米,バター 【緑】ネギ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,オクラ,にんじん,コーン,オレゾ</small></p> <p style="text-align: center;">ジャワライス(軟) オレンジ(煮)</p>
<p>3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁 麩チャンプルー バナナ煮</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,きな粉 【黄】全かゆ,さといも,油,ふ,精白米,きび砂糖 【緑】とうがんと,こまつな,根深ねぎ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ</p>	<p>4</p> <div style="text-align: center;">  <p>お弁当持参</p> </div> <p style="text-align: center;">さつまいも焼き</p>	<p>5 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁 豆腐ステーキ 人参シソ(シラス) りんご煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,しらす,きな粉 【黄】全かゆ,じゃが芋,油,スパゲティ麺 【緑】にんじん,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>6 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(小松菜) マーボー豆腐(へちま) トマトサラダ(きゅうり) りんご煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,しらす 【黄】全かゆ,きび砂糖,ごま油,オリーブ油,精白米 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,へちま,トマト,きゅうり,ワカメ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(シラス)</p>	<p>7 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 きらきらスープ(オクラ) ハンバーグ コールスローサラダ</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐 【黄】全かゆ,じゃが芋,油,ふ,マヨドレ,そうめん 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">そうめんぶつとろー</p>	<p>8 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 豆腐ステーキ オクラ入り麩炒め煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,チーズ 【黄】全かゆ,じゃが芋,油,ふ,スパゲティ麺 【緑】チンゲンサイ,オクラ,たまねぎ,にんじん,トマト,缶・ホール,パセリ,乾</small></p> <p style="text-align: center;">ペンネミート</p>
<p>10 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁 煮魚 人参シソ(かつお) バナナ煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,調製粉乳 【黄】全かゆ,油,オートミール 【緑】キャベツ,にんじん,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">オートミールとバナナのお焼き</p>	<p>11 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜,ふ) 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め煮(キャベツ,ピーマン)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば・缶詰 【黄】全かゆ,焼きふ,観世ふ,パン粉,油 【緑】さんとうさい,葉,にんじん,ネギ,キャベツ,ピーマン,りよくとうもやし,</small></p> <p style="text-align: center;">人参がゆ</p>	<p>12 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁 豆腐ステーキ野菜あん きゅうり和え(オクラ) りんご煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,スライスチーズ 【黄】全かゆ,沖縄そば,油,ロールパン 【緑】ネギ,からしな,にんじん,たまねぎ,きゅうり,オクラ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">トースト</p>	<p>13 ハヤシライス きゅうりサラダ 玉ねぎのポターージュ</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ・缶詰,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,じゃが芋,油,薄力粉,バター,オリーブ油,きび砂糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,へちま,コーン,レモン,スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">そぼろがゆ</p>	<p>14 あんかけ焼きそば みそ汁(冬瓜,ねぎ) さつまいもの甘辛煮 オレンジ煮</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏ひき肉 【黄】中華めん,油,きび砂糖,さつまいも,精白米 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,ピーマン,とうがんと,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(ミンチ)</p>	<p>15 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜) 魚のバター煮 白和え(ゴーヤ,人参)</p> <p><small>【赤】キングクリップ,沖縄豆腐,缶詰,しらす,チーズ 【黄】全かゆ,バター,マヨドレ,精白米 【緑】こまつな,コウリ,にんじん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾート(シラス、チーズ) バナナ(煮)</p>
<p>17 海の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>18 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(レタス,トマト,ワカメ) 魚のバター煮 デークニーイリチー すいか煮</p> <p><small>【赤】しらす,さけ,チーズ 【黄】全かゆ,バター,油 【緑】レタス・生,トマト,ワカメ,大根,にんじん,さやいんげん,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">ぞうすい</p>	<p>19 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(大根) 煮魚 野菜炒め煮(ブロッコリー) りんご煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚ひき肉,豆乳 【黄】全かゆ,油,食パン,バター,きび砂糖 【緑】大根,ネギ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">パン(豆乳クリーム) 野菜スープ</p>	<p>20 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) すきやき風煮(豆腐)</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p><small>【赤】キングクリップ,沖縄豆腐,調製粉乳 【黄】全かゆ,コーンフレーク 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,にんじん,はくさい</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥</p>	<p>21 全がゆ(5倍がゆ) クリームシチュー(魚) キャベツのごま和え かちゆーゆー</p> <p><small>【赤】キングクリップ,牛乳,ベにぎげ 【黄】じゃが芋,油,薄力粉,バター,ごま,きび砂糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,さやいんげん,キャベツ,コーン,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(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</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,豆腐,挽きわり納豆 【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨドレ,そうめん 【緑】たまねぎ,にんじん,こまつな,かぼちゃ,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆) りんご(煮)</p>
<p>24 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(なす) 魚のアップルソース 野菜炒め煮 バナナ煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豆腐 【黄】全かゆ,きび砂糖,油,そうめん 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,りんご,チンゲンサイ,にんじん,りよくとうもやし,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(絹ごし)</p>	<p>25 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 かちゆーゆー 鮭の煮つけ うんちえー炒め煮 オレンジ煮</p> <p><small>【赤】しらす,さけ 【黄】全かゆ,ごま油,きび砂糖,精白米 【緑】はくさい,ようさい,にんじん,オレンジ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃだんご</p>	<p>26 三色丼(鶏ひき肉) みそ汁(レタス) 紅白煮(スティック) りんご煮</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,しらす 【黄】全かゆ,きび砂糖,油 【緑】ほうれんそう,葉,レタス,大根,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ(人参・シラス)</p>	<p>27 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ) 煮魚 赤瓜の煮つけ</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,しらす 【黄】全かゆ,油,そうめん 【緑】キャベツ,モウイ,にんじん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(シラス)</p>	<p>28 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮 スティックキュウリ かちゆーゆー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,調製粉乳,キングクリップ 【黄】全かゆ,じゃが芋,バター,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,へちま,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>29 煮込み沖縄そば スティックキュウリ バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉 【黄】沖縄そば,きび砂糖,全かゆ 【緑】にんじん,ネギ,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そぼろがゆ(ひき肉)</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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》