

予 定 献 立 表

あおば保育園

2022年8月分

月	火	水	木	金	土
<p>1 麦ご飯 みそ汁(豆腐、ワカメ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物 ミニトマト・バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、発酵乳脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、みかん、もも、缶トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ピーチマフィン(卵除去)</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 魚フライタルタルソース 人参シリシリ(かつお節) りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、鶏卵、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、マヨドレ、ごま油、きび砂糖 【緑】からしな、ピクルス、たまねぎ、にんじん、ネギ、りんご、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(山東菜、豆腐) ポークのアップルソース 赤瓜の煮つけ パイン缶・パプリカスティック(黄)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、マヨドレ、ごま油、きび砂糖 【緑】さんとうさい、りんご、モウイ、にんじん、さやいんげん、パインアップル缶、パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャコトースト</p>	<p>4 麦ご飯 豆乳 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 オレンジ・きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】豚肉、しろさげ、豆乳、きな粉、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、くずでん粉、黒砂糖 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 黒糖くずもち</p>	<p>5 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏もも、豆腐、まぐろ缶詰、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ麺、マヨドレ、油、薄力粉、サイダー、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、こまつな、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>6 マーボー豆腐丼 すまし汁 プルーン</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉 【黄】精白米、おし麦 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 炒り豆腐 もーういの和え物 プチトマト・バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、あわ精白粒、こんにやく、しらたき、油、きび砂糖 【緑】キャベツ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、モウイ、みかん、梅干し、味付けのり、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 チーズ10鉄分入り 梅おかかおにぎり</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの和え物 味付小魚・りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、ゴマなしミニフィッシュ、しらす 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、ワカメ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、きゅうり、りよくともやし、こまつな、りんご、梅</small></p> <p style="text-align: center;">梅ジュース チヂミ</p>	<p>10 カレーライス(ポーク・玄米) 小魚サラダ すまし汁 パプリカスティック(赤) パインアップル缶</p> <p><small>【赤】豚肉、豚レバー、しらす 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイン、パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p style="text-align: center;">山の日</p> <p style="text-align: center;">ナカピ</p> 	<p style="text-align: center;">全園見お弁当</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	<p>13 中華丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚かた、チーズ 【黄】精白米 【緑】白菜、にんじん、ピーマン、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>15 麦ご飯 みそ汁(大根、ワカメ) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 さつまいもの甘辛煮 プチトマト・バナナ</p> <p><small>【赤】厚揚げ豆腐、豚肉、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、さつまいも、ごま、アーモンド 【緑】大根、ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">梅ジュース いなり寿司</p>	<p>16 麦ご飯 じゃこひじきふりかけ そうめん汁 からし菜チャンプルー りんご</p> <p><small>【赤】しらす、沖縄豆腐、豚肉、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、そうめん、さつまいも、アーモンド 【緑】ひじき、しいたけ、ネギ、からしな、にんじん、たまねぎ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト さつまいもクッキー</p>	<p>17 青菜おにぎり・ごぼう煮付け 魚てんぷら・こんにやく煮付け 昆布煮付け・三枚肉 揚げ豆腐・かまぼこ 重箱料理 ブロッコリーソーテー・ぶどう・パイン</p> <p><small>【赤】キングクリップ、EM牛乳、かまぼこ、豆腐、豚三枚肉 【黄】精白米、おし麦、小麦粉、砂糖、油、ケキ 【緑】ごぼう、コンニャク、昆布、ブロッコリー、パイン、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) ごぼう入り鶏つくね パイパイリチー きゅうりスティック・ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、まぐろ缶詰、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、黒砂糖、バター 【緑】チンゲンサイ、えのき、ごぼう、たまねぎ、しょうが、パパイア、にんじん、こまつな、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 黒糖ラスク</p>	<p>19 麦ご飯(玄米) クリームシチュー(豚肉) キュウリとワカメの和え物 ゼリー</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid green; padding: 2px;">4・5歳児美ら海バス遠足</p> <p><small>【赤】豚肉、クリーム、牛乳、しらす、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、油、薄力粉、バター、きび砂糖、精白米、ゼリー 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、きゅうり、ワカメ、レモン、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズ10鉄分入り</p>	<p>20 ポロポロジュシー プルーン</p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>22 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) すきやき風煮 スパゲティサラダ バナナ・プチトマト</p> <p><small>【赤】牛かた、沖縄豆腐、まぐろ缶詰、発酵乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、スパゲティ麺、マヨドレ、ホットケーキ 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、干しぶどう、バナナ、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト キャロットスティック</p>	<p>23 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鯖の梅焼き なべーらーんぶしー りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、マヨドレ 【緑】しめじ、えのき、こまつな、梅干し、しそ、アチマ、味付けのり、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり 味付小魚</p>	<p>24 スパゲティミートソース アーサ汁 コールローサラダ パプリカスティック(赤) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、EM牛乳 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、マヨドレ、きび砂糖、さつまいも 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コンパプリカ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>25 ふりかけご飯 豆乳 きびなごの蒲焼き風 千切りイリチー きゅうりスティック・すいか</p> <p><small>【赤】スルル小、発酵乳、鶏卵、豆乳 【黄】精白米、おし麦、さといも、油、きび砂糖、ごま、薄力粉、バター 【緑】とうがん、こまつな、にんじん、根深ねぎ、大根、スイカ、バナナ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 若夏ケーキ</p>	<p>26 ハヤシライス(玄米) みそ汁 フルーツサラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、玄米、じゃが芋、油、食パン、きび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>27 八宝菜 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】精白米 【緑】にんじん、はくさい、しいたけ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>29 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、豚肉、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、さつまいも、バター、きび砂糖 【緑】大根、しいたけ、ニガウリ、たまねぎ、にんじん、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト キャラメルポテト</p>	<p>30 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、チンゲン菜) 鮭のごま味噌焼き クーブイリチー りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚肉、カマボコ、発酵乳、ハム、ピザチーズ 【黄】精白米、おし麦、ごまきび砂糖、ごま油、こんにやく、油、食パン 【緑】とうがん、チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、ピーマン、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ピザトースト</p>	<p>31 麦ご飯 みそ汁(なす、鶏肉) レバーのカレー揚げ ひじき炒め パプリカスティック(黄)・すいか</p> <p><small>【赤】鶏もも、豚レバー、豆乳、豚肉、大豆、EM牛乳、さば缶、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、油、そうめん 【緑】ナス、たまねぎ、にんにく、ひじき、にんじん、さやいんげん、すいか、ネギ、パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンチャー 味付小魚</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; border-radius: 20px; display: inline-block;"> <p>厳しい暑さが続いています。 睡眠をしっかりとして、 朝食は必ず食べてから 登園しましょう。</p> </div> <div style="display: inline-block; text-align: center; margin-left: 20px;"> <p>規則正しい生活を しよう</p>  </div> <div style="display: inline-block; text-align: center; margin-left: 20px;"> <p>朝ごはんを食べてよう</p>  </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