

予 定 献 立 表

2024年7月分

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉,沖縄豆腐,豚肉,鶏卵,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,さといも,油,ふ,米粉,きび砂糖 【緑】とうが,こまつな,にんじん,根深ねぎ,キャベツ,たまねぎ,りょくとうもやし,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>2 トマトスパゲティ 豚肉としめじのお汁 きゅうり竹輪 りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚肉,竹輪,鶏肉,グリーンピース 【黄】スパゲティ麺,油,ごま油,精白米,バター 【緑】トマト,たまねぎ,しめじ,こまつな,きゅうり,にんじん,コーン,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) わかさぎのオランダ揚げ パパイヤイリチー パイン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ,わかさぎ,チーズ,豆乳,まぐろ・缶EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖 【緑】キャベツ,にんじん,パセリ,パパイヤ,ニラ,パイン缶,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>4 ハヤシライス(玄米) マカロニサラダ みそ汁 オレンジ</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ・缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,スパゲティ麺,マヨネーズ,強力粉,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きゅうり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト アガラサー</p>	<p>5 ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) 七夕 星形ハンバーグ 献立 しらすのサラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,しらす,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨネーズ,そうめん 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン,きゅうり,トマト,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん</p>	<p>6 八宝菜 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚かた肉, 【黄】精白米, 【緑】たまねぎ,にんじん,白菜,椎茸,たけのこ,ピーマン,きくらげ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,はるさめ,きび砂糖,ごま油,ごま,玄米フレーク,マシュマロ 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 玄米フレークスナック</p>	<p>9</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">バス遠足 (全園児お弁当持参)</p>  <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ホットケーキ</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ワカメ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(青菜) プルーン</p> <p><small>【赤】生揚げ,さば,豚かた肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン,バター,きび砂糖 【緑】ワカメ,ショウガ,にんにく,チンゲンサイ,にんじん,りょくとうもやし,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>11 玄米ご飯 すまし汁(小松菜・竹輪) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】竹輪,しろさけ,豚肉,カマボコ,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油,薄力粉 【緑】こまつな,切り干し大根,にんじん,しいたけ,スイカ,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ひらやちー</p>	<p>12 もずく丼 キャベツサラダ みそ汁 ゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ひきわり納豆 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油 【緑】オクラ,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,アチマ,ニラ,キャベツ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆味噌おにぎり</p>	<p>13 チキンピラフ みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,グリーンピース,チーズ 【黄】精白米, 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,チンゲンサイ,しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>15</p> 	<p>16 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば・缶,EM牛乳,脱脂乳,鶏卵,グラノーラ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,ふ,ケーキ 【緑】キャベツ,にんじん,ネギ,しょうが,れんこん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト シリアルクッキー</p>	<p>17 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) チキンのケチャップ煮 オクラ入り麩炒め チーズ</p>  <p><small>【赤】豆腐,成鶏・手羽,豚肉, 【黄】精白米,あわ精白粒,油,ふ,ケーキ 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,オクラ,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">カルビス 誕生日ケーキ</p>	<p>18 玄米ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) レバーの炒め物 ツナ和え(ゴーヤー・人参) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚レバー,豚かた肉,ツナ缶,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,マヨネーズ,くずでん粉 【緑】こまつな,えのき,にんにく,にんじん,たまねぎ,りょくとうもやし,ニラ,かぶ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 豆乳くずもち</p>	<p>19 ご飯 シチュー トマトサラダ(オクラ) スープ ゼリー</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,牛乳,クリーム,グリーンピース,しらす 【黄】じゃが芋,オリブ油,バター,薄力粉, 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,オクラ,ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>20 ジューシー みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ 【黄】精白米 【緑】にんじん,昆布,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>22 あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが なます バナナ</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛・かた肉,スライス,グリーンピース,鶏卵 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,しらたき,きび砂糖,薄力粉,バター 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,大根,ニガウリ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 若夏ケーキ</p>	<p>23 麦ご飯 豆乳 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(かつお節) りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,木綿豆腐 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,油,ごま油,さつま芋 【緑】さんとうさい,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 蒸し芋</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(へちま・しめじ) 揚げ魚の野菜あんかけ オクラのおかか和え パインアップル</p> <p><small>【赤】キングクリップ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ホットケーキ,ゴマ,ごま油 【緑】へちま,しめじ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,オクラ,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>	<p>25 玄米ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鮭の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ すいか</p> <p><small>【赤】油揚げ,しろさけ,豚肉,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,モウイ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,トマト缶,パセリ,すいか</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>26 スタミナカレー 白菜サラダ みそ汁 ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,へちま,ニガウリ,はくさい,りんご,きゅうり,いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ジャムパン(食パン)</p>	<p>27 マーボー豆腐 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豆腐,チーズ 【黄】精白米, 【緑】たまねぎ,にんじん,椎茸,しょうが,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>29 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚かた肉,豚レバー,沖縄豆腐,EM牛乳,クリーム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,きび砂糖,バター 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ニラ,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト レーズンクッキー(卵除去)</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) チンジャオロース モズク酢(みかん) りんご</p> <p><small>【赤】豚・かた肉,赤肉,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,米粉,油 【緑】レタス,トマト,ワカメ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,沖縄もずく,きゅうり,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ゴマポッキー 味付け小魚</p>	<p>31 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし・ひじき) パイン缶</p> <p><small>【赤】さば,豚かた肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,キビ砂糖,ホットケーキ 【緑】大根,ワカメ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき,パインアップル・缶,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</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> 		

※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