

# 予 定 献 立 表

あおば保育園

2023年7月分

月	火	水	木	金	土	
<p><b>31</b> 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><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,まぐろ,缶詰,ゴマなしミソフィッシュ,発酵乳 【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</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 若夏ケーキ 味付小魚</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>☆七夕の行事食☆</h2> <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</p> <p>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、</p> <p>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> </div> </div>				<p><b>1</b> 中華丼 スープ プルーン</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉 【黄】精白米,おし麦 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	
<p><b>3</b> 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,ゴマなしミソフィッシュ,発酵乳 【黄】精白米,あわ精白粒,さといも,油,ふ,ゲテイ麵,マヨドレ,薄力粉,バター,きび砂糖 【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,りよくともやし,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト みそおにぎり 味付小魚</p>	<p><b>4</b> 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 オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐,しろさげ,豚肉,カマボコ,発酵乳 【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 【緑】チンゲンサイ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 大学芋</p>	<p><b>5</b> 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><small>【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,しょうが,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そぼろポー</p>	<p><b>6</b> 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) パイナップル缶</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p><b>7</b> 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><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん 星型せんべい</p>	<p><b>8</b> 麦ご飯 チンジャオロース スープ チーズ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦 【緑】ねぎ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	
<p><b>10</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ,豆腐) クービーリチー インゲンのごま和え バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚かた肉,カマボコ,発酵乳,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,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><b>11</b> 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><small>【赤】豚肉 【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,とうがんとねぎ,味付けのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p><b>12</b> ハヤシライス(玄米ご飯) スープ へちまサラダ りんご</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red;">クッキング みそ作り</div> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,オリブ油,きび砂糖,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,ヘチマ,りんご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p><b>13</b> 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) チーズで10鉄分入り</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば,缶詰,豚かた肉,発酵乳,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,親世ふ,パン粉,油,薄力粉,さつま芋 【緑】さんとうさい,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,ピーマン,りよくともやし</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 芋天ぷら</p>	<p><b>14</b> 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) ゼリー</p> <p><small>【赤】カマボコ,沖縄豆腐,豚かた肉,生EM牛乳,成鶏・もも,生,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,焼きたまご,沖縄そば,生,バター 【緑】ねぎ,からし,にんじん,たまねぎ,きゅうり,オクラ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャワライス</p>	<p><b>15</b> ポロポロジュシー プルーン</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵 【黄】精白米,おし麦 【緑】にんじん,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	
<p><b>17</b> 海の日</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><b>18</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) すき焼き風煮 春雨サラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】輸入牛・かた肉,沖縄豆腐,ツナ缶,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,油,しらたき,はるさめ 【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,玄米フレーク,マシュマロ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 玄米フレーク</p>	<p><b>19</b> 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) りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ,きびだま,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,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>全園児お弁当</b> 2. 3. 4. 5歳児バス遠足</p> </div> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト もずくヒラヤーチー</p>		<p><b>21</b> 玄米ご飯 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><small>【赤】豚・かた・赤肉,クリーム牛乳,鮭フレーク 【黄】玄米,じゃが芋,油,薄力粉,バター,ごま,シークワーサーゼリー,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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり(鮭)</p>	<p><b>22</b> チキンピラフ チーズ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,グリーンピース,ゆで 【黄】精白米,油 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>24</b> 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><small>【赤】成鶏・もも,豚かた肉,発酵乳,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,ねぎ,りんご,チンゲンサイ,にんじん,りよくともやし,干しぶどう,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト レーズンクッキー</p>	<p><b>25</b> 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 オレンジ</p> <p><small>【赤】わかさぎ,チーズ,豆乳,豚かた肉,発酵乳,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,オレンジ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト かぼちゃポーロ</p>	<p><b>26</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) レバーの炒め物 白和え(ゴーヤ,人参) りんご</p> <p><small>【赤】豚レバー,豚かた肉,沖縄豆腐,ツナ缶,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,マヨドレ,きび砂糖,ケーキ 【緑】こまつな,しめじ,にんにく,にんじん,たまねぎ,りよくともやし,ニラ,ニガウリ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>27</b> そぼろ丼 みそ汁(レタス,ちくわ) なます チーズで10鉄分</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,竹輪,型抜きチーズ10鉄分,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,素麺 【緑】ほうれん草,レタス,大根,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ソーメンチャンプルー</p>	<p><b>28</b> スタミナカレー(玄米ご飯) スープ もずく酢(みかん) ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,EM牛乳,脱脂粉乳 【黄】精白米,玄米,じゃが芋,油,きび砂糖,薄力粉 【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,もも,缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ピーチマフィン</p>	<p><b>29</b> マーボ丼 スープ プルーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚肝臓,生 【黄】精白米,油 【緑】にんじん,たまねぎ,ニラ,プルーン,にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">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