

# 予 定 献 立 表

2024年7月分

あおば保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>1</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, 沖繩豆腐, 豚肉, 鶏卵, 発酵乳, 豆乳 【黄】精白米, あわ精白粒, さといも, 油, ふ, 米粉, きび砂糖 【緑】とうがんと, こまつな, にんじん, 根深ねぎ, キャベツ, たまねぎ, りよくと, うもやし, パナナ</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>2</b> 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, ナス, たまねぎ, しめじ, こまつな, きゅうり, りんご, にんじん, コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p><b>3</b> 麦ご飯 みどり調整豆乳 わかさぎのオランダ揚げ パイパイリチー オレンジ</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold;">お弁当箱持参</p> <p><small>【赤】わかさぎ, チーズ, 豆乳, まぐろ, 缶, みどり調整豆乳, チーズ, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 薄力粉, 油, きび砂糖 【緑】にんじん, パセリ, ハバアイ, ニラ, オレンジ, 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><b>4</b> ハヤシライス スープ マカロニサラダ チーズ10鉄分入り</p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p><b>5</b> ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) 星型ハンバーグ しらすのサラダ 七夕デザート</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold;">七夕献立</p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん 星型せんべい</p>	<p><b>6</b> 八宝菜 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚かた肉 【黄】精白米, おし麦, 油 【緑】はくさい, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ, 水煮缶, ビーマン, きくらげ, プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>8</b> 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 style="text-align: center;">飲むヨーグルト 玄米フレークスナック</p>	<p><b>9</b> 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ワカメ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(青菜) りんご</p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト シナモントースト</p>	<p><b>10</b> ふりかけご飯 さつま汁 ゴーヤーチャンプルー オレンジ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 味付け小魚 焼き芋</p>	<p><b>11</b> 麦ご飯 すまし汁(小松菜・竹輪) みそ汁 鯛のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold;">みそ作り</p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト もずく入りひらやちー</p>	<p><b>12</b> マーボーへちま丼(玄米) みそ汁 キャベツサラダ パインゼリー</p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p><b>13</b> チキンピラフ みそ汁(青菜・しめじ) チーズ10鉄分入り</p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</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><b>16</b> 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 style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p><b>17</b> 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 パイ缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シリアルクッキー</p>	<p><b>18</b> 麦ご飯 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) チーズ10鉄分入り</p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン(ほうれん草・チーズ)</p>	<p><b>19</b> 玄米 チキンシチュー トマトサラダ(オクラ) スープ カルピスゼリー</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p><b>20</b> クファージュシー みそ汁 プルーン</p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>22</b> あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが なます バナナ</p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 若夏ケーキ</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">バス遠足 全園児弁当</p>  <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ごまごま豆腐パン</p>	<p><b>24</b> 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 豚肉のしょうが焼き 人参シソ(かつお節) オレンジ</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold;">誕生日会</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>25</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鯛の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ プルーン</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p><b>26</b> スタミナカレー(玄米) スープ 白菜サラダ シークワサーゼリー</p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ジャムパン(食パン)</p>	<p><b>27</b> マーボー豆腐丼 みそ汁 チーズ10鉄分入り</p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>29</b> 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 style="text-align: center;">飲むヨーグルト レーズンクッキー(卵除去)</p>	<p><b>30</b> 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 style="text-align: center;">飲むヨーグルト かぼちゃポーロ</p>	<p><b>31</b> 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) パイ缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 アガラサー</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">★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