

# 予 定 献 立 表

2019年7月分

さざなみっこ保育園

月	火	水	木	金	土	
<b>1</b> ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 桜えび入り卵焼き クービーリチー バナナ  <small>【赤】鶏卵,さくらえび,豚肉,カマボコ,牛乳,しらす 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖,ごま油 【緑】はくさい,生,しめじ,ネギ,昆布,しいたけ,にんじん,バナナ,ニラ,コーン</small>  酪農牛乳 田子ミ	<b>2</b> あわご飯 みそ汁(えのき,冬瓜) 鶏のから揚げ 野菜炒め(人参,ピーマン) すいか  <small>【赤】鶏・もも,ツナ缶,チース 【黄】胚芽米 【緑】えのき,とうがんとが,ワカメ,ネギ,にんじん,ピーマン,キャベツ,スイカ</small>  麦茶 田かかチーズおにぎり	<b>3</b> ご飯 かきたま汁(レタス) 豆腐と鯖のハンバーグ 赤瓜の煮つけ ぶどう  <small>【赤】鶏卵,ベにぎ,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,砂糖 【緑】レタス,生,しめじ,たまねぎ,モウイ,にんじん,ぶどう</small>  酪農牛乳 黒糖くずもち	<b>4</b> ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) 魚肉ソーセージ チンジャオロース オレンジ  <small>【赤】鶏卵,豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,ライ麦・全粒粉,三温糖 【緑】しめじ,えのき,きょうな,しょうが,りょくとうもやし,たけのこ水煮,ピーマン(赤,黄,緑),オレンジ,干しぶどう</small>  酪農牛乳 凶コーン	<b>5</b> ご飯(ゆかり) 七 きらきらスープ(オクラ) タ チーズハンバーグ 献 コールスローサラダ 立 セタデザート  <small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚レバー,ハム 【黄】胚芽米,三温糖,そうめん,星型せんべい 【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>  冷やしそうめん 星型せんべい	<b>6</b> 麦ご飯 チキンカレー バナナ  <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,ヨーグルト,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,みかん,バナナ,干しぶどう,いちご・ジャム</small>  麦茶 鮭おにぎり	
<b>8</b> ご飯 みそ汁(キャベツ,生揚げ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 プルーン  <small>【赤】生揚げ,鶏ひき肉,鶏レバー,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,たまねぎ,きゅうり,りょくとうもやし,プルーン,バナナ</small>  酪農牛乳 凶バナナ蒸しケーキ	<b>9</b> ご飯 みそ汁(冬瓜,ねぎ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(キャベツ,インゲン) ゼリー  <small>【赤】さば,豚肉,牛乳,ツナ缶 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】とうがんとが,ネギ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,りょくとうもやし,パイン,ニラ</small>  麦茶 いなり寿司	<b>10</b> トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 プルーン  <small>【赤】豚ひき肉,豚かた肉,チース,煮干し 【黄】スパゲティ麺,ごま油,さつまい,胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,ネギ,焼きのり</small>  麦茶 納豆みそおにぎり □	<b>11</b> ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) チキン照り焼き なべーらーんぶしー りんご  <small>【赤】鶏・もも,豚肉,沖縄豆腐,ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】しめじ,えのき,きょうな,根深ねぎ,しょうが,にんにく,ヘチマ,りんご,味付けのり</small>  酪農牛乳 かぼちゃケーキ	<b>12</b> まぜご飯 すまし汁(冬瓜,ねぎ) 白和え(ゴーヤ,人参) りんご  <small>【赤】豚肉,さくらえび,鶏卵,沖縄豆腐,ツナ缶,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,白玉粉,三温糖,バター,コナツツバウター 【緑】ひじき,にんじん,からしな,とうがんとが,ネギ,ニガウリ,りんご,かぼちゃ</small>  酪農牛乳 □ 凶ヤムパン	<b>13</b> チキンピラフ すまし汁(絹ごし,レタス) マカロニサラダ  <small>【赤】鶏もも,豆腐,ツナ缶,豆乳(ココア),きな粉 【黄】胚芽米,スパゲティ麺,もち米,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,レタス,しめじ,きゅうり,干しぶどう,トマト</small>  麦茶 塩おにぎり	
<b>15</b> 海の日   酪農牛乳 凶バナナ蒸しケーキ	<b>16</b> 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー オレンジ  <small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,豚肉,牛乳,チース 【黄】胚芽米,こんにやく,強力粉,バター 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,オレンジ,にんじん・ジュース</small>  麦茶 クファージュシおにぎり	<b>17</b> もずく丼 オクラの梅和え シークワサーゼリー  <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,さつまい,黒砂糖 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,オクラ,梅干し</small>  酪農牛乳 □ 凶らやちー□	<b>18</b> お弁当です   酪農牛乳 菌し芋 凶バナナ	<b>19</b> あわご飯 そば汁 からし菜チャンプルー かぼちゃ含め煮 すいか  <small>【赤】カマボコ,沖縄豆腐,豚肉,牛乳,しらす,チース 【黄】胚芽米,沖縄そば,生,食パン 【緑】ネギ,からしな,にんじん,かぼちゃ,スイカ</small>  酪農牛乳 凶ナモントースト	<b>20</b> 沖縄そば へちまサラダ バナナ  <small>【赤】豚肉,カマボコ,鶏卵,ツナ缶,牛乳 【黄】沖縄そば,砂糖,オリーブ油,胚芽米 【緑】ネギ,ヘチマ,コントマト,レモン,バナナ</small>  麦茶 凶りかけおにぎり	
<b>22</b> ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンマレード煮 オクラ入り麩炒め バナナ  <small>【赤】鶏・手羽,豚肉 【黄】胚芽米,じゃが芋,ふ,ごま 【緑】チンゲンサイ,オレンジ・マレード,オクラ,にんじん,トマト,梅干し,しそ・葉,味付けのり</small>  みどり調整豆乳 ホットケーキ	<b>23</b> ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 鮭の塩焼き 野菜炒め(もやし,ひじき) ぶどう  <small>【赤】沖縄豆腐,さば缶詰,豚肉,牛乳,鶏卵,チース 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】こまつな,しめじ,にんじん,ネギ,しょうが,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき,ぶどう,コーン</small>  酪農牛乳 梅しおにぎり	<b>24</b> 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) ぶどう  <small>【赤】鶏肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,こまつな,りょくとうもやし,ぶどう</small>  酪農牛乳 凶バナナ アンパンマンせんべい	<b>25</b> ふりかけご飯 みそ汁(大根,キャベツ,ねぎ) 魚のてんぷら うんちえー炒め プルーン  <small>【赤】きはだまぐろ,豚肉,豚肉 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖 【緑】大根,キャベツ,ネギ,ようさい,にんじん,にんにく,パイン,昆布</small>  酪農牛乳 □ 凶ーんのお焼き□	<b>26</b> ごはん ビーフシチュー キャベツのゴマ和え バナナ  <small>【赤】豚かた,豚レバー,クリーム,牛乳,牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,さやいんげん,キャベツ,バナナ,スイートコーン</small>  酪農牛乳 □ 凶りー□ 凶でコーン□	<b>27</b> 祭   夕涼み会	
<b>29</b> 誕生会 ご飯 みそ汁(山東菜,麩) 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと和え(オクラ) ミニゼリー(プルーン)  <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,ツナ缶,煮干し 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ,三温糖,砂糖 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,オクラ,味付けのり</small>  酪農牛乳 □ 凶誕生会ケーキ□	<b>30</b> タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) プルーン バナナ  <small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,はちみつ,バター 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,こまつな,とうがんとが,えだまめ,バナナ</small>  麦茶 みそおにぎり	<b>31</b> 麦ご飯 チキンカレー フルーツサラダ  <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,ヨーグルト,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,みかん,バナナ,干しぶどう,いちご・ジャム</small>  みどり調整豆乳 凶ヤムパン	~簡単にできる楽しい食育~  子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。旬のとうもろこしや枝豆を給食に取り入れるとき、園児に皮むきなどの下処理をしてもらうことがあります。子どもたちは本当に楽しそうにお手伝いしてくれます。ご家庭でもおすすめの食育です😊			

※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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生