

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2020年7月分

月	火	水	木	金	土
<p>～簡単にできる楽しい食育～</p> <p>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😊</p>					
		<p>1 まぜご飯 すまし汁(冬瓜,ねぎ) 白和え(ゴーヤー,人参) パインアップル</p> <p>【赤】豚肉,さくらえび,鶏卵,沖縄豆腐,ツ缶,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】ひじき,にんじん,からしな,とうがん,ネギ,ニガウリ,パイ,えだまめ</p> <p>酪農牛乳 そペーパー</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(じゃが芋) さばのおろし煮 ナムル りんご</p> <p>【赤】さば,鶏ささ身,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,砂糖,黒砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,ほうれんそう,りよくとうもろやし,にんじん,きゅうり,りんご</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(とろろ昆布) 麻婆なす きゅうり和え(オクラ) オレンジ</p> <p>【赤】豆腐,豚ひき肉,牛乳 【黄】精白米,三温糖,食パン 【緑】削り昆布,ナス,にんじん,しいたけ,ニラ,きゅうり,オクラ,オレンジ,いちご,ジャム</p> <p>酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>4 中華丼 みそ汁(生揚げ) きゅうりの梅和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉,生揚げ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,チンゲンサイ,きゅうり,梅干し,バナナ</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり</p>
<p>6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,麩) 魚肉ソーセージケチャップ炒め 人参ソリソリ(かつお節) ゼリー</p> <p>【赤】豚肉,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,ふ,じゃが芋,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,ネギ</p> <p>麦茶 いなり寿司</p>	<p>7 麦ご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) 七 チーズハンバーグ タ いんげんソテー バナナ</p> <p>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,豚肉,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,星たべよ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,スイートコーン,バナナ,きゅうり,トマト</p> <p>フルーツ豆乳 星型せんべい りんご</p>	<p>8 納豆ごはん ちむしんじ 生揚げのそぼろ煮(春雨) ぶどう</p> <p>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,豚ひき肉,生揚げ,ツ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,はるさめ 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,さやいんげん,ぶどう,味付けのり</p> <p>酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>9 納豆ごはん みそ汁(じゃがいも,しめじ) ゴーヤーチャンプルー すいか</p> <p>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉 【黄】精白米,おし麦,ライ麦・全粒粉,三温糖 【緑】しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,スィカ</p> <p>きになる野菜 みそおにぎり</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(山東菜,油揚げ) チンジャオロース スパゲティサラダ オレンジ</p> <p>【赤】油揚げ,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,スパゲティ麺,さつま芋 【緑】さんとうさい,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン(青・赤・黄),にんじん,きゅうり,干しぶどう,オレ...</p> <p>酪農牛乳 スコーン</p>	<p>11 ごはん ビーフシチュー トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p>【赤】牛乳,さくらえび 【黄】じゃが芋,バター,三温糖,オリブ油,精白米,おし麦 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,トマト,きゅうり,ワカメ,バナナ,こまつな</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>
<p>13 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 松風焼き パパイヤイリチー プルーン</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,まぐろ・缶詰,牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,パパイア,にんじん,ニラ,プルーン,コーン</p> <p>酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(しめじ,水菜) 鮭の塩焼き なべーらんぶしー オレンジ</p> <p>【赤】しらす,豚肉,沖縄豆腐,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま 【緑】しめじ,きょうな,ヘチマ,オレンジ</p> <p>麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p>15 トマトスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p>【赤】豚ひき肉,豚肉 【黄】スパゲティ麺,ごま油,さつま芋,精白米,おし麦 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,しいたけ,こまつな,ぶどう,にんじん,昆布,ネギ</p> <p>酪農牛乳 砂糖てんぷら</p>	<p>16 お弁当会です</p>  <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p>【赤】鶏・もも,豚肉,ツ缶,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】えのき,ワカメ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,りよくとうもろやし,さやいんげん,バナナ,味付けのり</p> <p>酪農牛乳 茹でコーン アンパンマンせんべい</p>	<p>18</p>  <p>親子田植え</p>
<p>20 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンママレード煮 オクラ入り麩炒め オレンジ</p> <p>【赤】鶏・手羽,豚肉,牛乳,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ふ,食パン 【緑】チンゲンサイ,オレンジ・ママレード,オクラ,にんじん,オレンジ,コーン,赤ピーマン</p> <p>酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>21 麦ご飯 チキンカレー しらすのサラダ バナナ</p> <p>【赤】鶏肉,鶏レバー,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,スイートコーン</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>22 タコライス すまし汁(冬瓜,えのき) ゼリー</p> <p>【赤】牛・ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,とうがん,えのき,ネギ</p> <p>みどり調整豆乳 もちもちドーナツ</p>	<p>23</p> <p>海の日</p>  <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>  <p>酪農牛乳 茹でコーン アンパンマンせんべい</p>	<p>25 野菜そば りんご</p> <p>【赤】豚・かた,カマボコ,ハム,豚ひき肉 【黄】沖縄そば,精白米,おし麦,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,きゅうり,コーン,りんご,ネギ,焼きのり</p> <p>麦茶 塩おにぎり</p>
<p>27 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ねぎ) 誕生会 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(もやし,ひじき) すいか</p> <p>【赤】沖縄豆腐,さば・缶詰,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ケーキ 【緑】とうがん,ネギ,にんじん,しょうが,キャベツ,りよくとうもやし,ひじき,スィカ</p> <p>酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 すまし汁(レタス,ちくわ) 鮭の塩焼き 赤瓜の煮つけ マンゴー</p> <p>【赤】竹輪,べにざけ,豚肉 【黄】精白米,おし麦,外カ,砂糖 【緑】レタス,生しいたけ,しめじ,たまねぎ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご</p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>29 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(ヘチマ,豆腐) 鶏のから揚げ うんちえー炒め バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐,鶏・もも,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,三温糖 【緑】ヘチマ,ようさい,にんじん,にんにく,バナナ</p> <p>酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) 鯖のカレー焼 デークニーイリチー すいか</p> <p>【赤】さば,豚肉 【黄】精白米 【緑】たまねぎ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,スィカ,トマト,缶</p> <p>麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>31 もずく丼 みそ汁(キャベツ,油あげ) ささげのゴマ和え オレンジ</p> <p>【赤】豚ひき肉,鶏卵,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま,ごま,三温糖 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,じゅろくささげ,スイートコーン,オレンジ,にんじん</p> <p>フルーツ豆乳 ジャムサンド</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