

# 予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2021年7月分

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;"><b>～七夕～</b></p> <p>平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています☆</p> <p>そうめんを食べるときは、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。冷たい物の取り過ぎには注意が必要ですが、食欲のない日にはおすすすめです😊</p> <div style="text-align: center;">  </div>			<p style="text-align: center;">1</p> <p>マーボーへちま丼 春雨サラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、はるさめ、三温糖、シークワサーゼリー、さつま芋 【緑】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、きゅうり、トマト、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル パインアップル</p> <p><small>【赤】さば、鶏ささ身、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま油、砂糖、ごま 【緑】大根、ワカメ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、ほうれんそう、りょうとうもやし、にんじん、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>チキンピラフ みそ汁(青菜、しめじ) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、木綿豆腐 【黄】精白米、油、じゃが芋、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>
<p style="text-align: center;">5</p> <p>あわご飯 みそ汁(なす) チキンマムレード煮 ゴーヤーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、沖縄豆腐、豚肉、みどり調整豆乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、三温糖、薄力粉 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、オレンジ・マムレード、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 スコーン</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、沖縄豆腐、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、アーモンド、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、オレンジ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ 七 タ しらすのサラダ 七夕デザート</p> <p><small>【赤】豆腐、牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、しらす、ハム、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、麺、星たべよ、ゼリー 【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 星型せんべい</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>麦ご飯 すまし汁(小松菜、しめじ) 鯖のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】しろさけ、豚肉、カマボコ、牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、油、三温糖、薄力粉 【緑】こまつな、しめじ、根深ねぎ、大根・切り干し大根、にんじん、しいたけ、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>麦ご飯 みそ汁(山東菜、えのき) 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、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま、スパゲティ麺、黒砂糖 【緑】さんとうさい、えのき、にんじん、さやいんげん、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>ご飯 チキンチャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、しらす 【黄】じゃが芋、オリーブ油、バター、三温糖、精白米、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、トマト、オクラ、ワカメ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>
<p style="text-align: center;">12</p> <p>あわご飯 すまし汁(小松菜、えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) みかん缶</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚肉、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、三温糖、ごま、くずでん粉、砂糖、パン粉、ゼリー 【緑】こまつな、えのき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、りょうとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もずく入りヒラヤーチー</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>トマトスパゲティ みそ汁(冬瓜、からし菜) きゅうり竹輪 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、竹輪 【黄】スパゲティ麺、油、ごま油、精白米、ごま、三温糖 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、しめじ、とうがん、からし菜、きゅうり、バナナ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなりずし</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>麦ご飯 みそ汁(じゃがいも、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜サラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、砂糖、油、食パン、バター 【緑】しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>お弁当です</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜の梅しそおにぎり</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p>そぼろ丼 みそ汁(キャベツ、ふ) オクラの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、しらす 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、焼きふ、カルゲン、ごま、砂糖 【緑】ほうれんそう、キャベツ、ネギ、オクラ、梅干し</small></p> <p style="text-align: center;">リンゴジュース そべぼーぼー</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>ごはん カレーライス(ベジタブル) バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p style="text-align: center;">19</p> <p>麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 食 育 豆腐ハンバーグ の きんぴら風煮(れんこん) 日 ぶどう</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、鶏ひき肉 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、パン粉 【緑】キャベツ、えのき、ネギ、にんじん、こぼろ、れんこん、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>もずく丼 みそ汁(冬瓜、ねぎ) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、米粉、三温糖、油 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、コーン、とうがん、ネギ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p>ゆかりご飯 ミネストローネ トンカツ きゅうり和え(オクラ) ゼリー</p> <p><small>【赤】大豆、豚肉、豚レバー、赤肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ビーフン、油、ごま油、三温糖、薄力粉、パン粉 【緑】キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">海の日</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">スポーツの日</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アンパンマンせんべい パナナ</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>ご飯 ハヤシライス バナナ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鯖おにぎり</p>
<p style="text-align: center;">26</p> <p>麦ご飯 みそ汁(レタス、しいたけ) 誕生会 チンジャオロース 茹で卵 パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、ケーキ 【緑】レタス、しいたけ、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、パン</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ豆乳 誕生会ケーキ</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>麦ご飯 みそ汁(ヘチマ、豆腐) 鯖の塩焼き パパイヤイリチー すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、まぐろ・缶詰 【黄】精白米、おし麦、油、油、さつま芋、バター、三温糖、はちみつ、ゴマ、薄力粉 【緑】ヘチマ、パパイヤ、にんじん、ニラ、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鯖おにぎり</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p>麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、麩) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、はちみつ、油 【緑】ほうれんそう、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p>麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鯖の香味焼き 赤瓜の煮つけ オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖、油、バター 【緑】チンゲンサイ、ショウガ、にんにく、モウイ、にんじん、さやいんげん、パン、たまねぎ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 八宝菜 さつまいものゴマ和え ヨーグルト</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚肉、ソフール、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつま芋、ごま 【緑】ネギ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、きくらげ、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アンパンマンせんべい パナナ</p>	<p style="text-align: center;">31</p> <p>沖縄そば へちまサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、まぐろ・缶詰、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、オリーブ油、精白米、三温糖、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、ヘチマ、コーン、トマト、レモン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</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