

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2022年7月分

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>★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> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;">  </div> </div>					
				1	2
				<p>親子丼 小松菜の和え物(おほか) チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分、牛乳、ウイナー 【黄】精白米、おし麦、油、ロールパン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、りょうもやし、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>カレーライス(根菜) 果物</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏レバー、竹輪 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、オレンジ、スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>
4	5	6	7	8	9
<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、きび砂糖、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;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鯖のカレー焼き 赤瓜の煮つけ ゼリー</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、バター 【緑】チンゲンサイ、モウイ、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>ごはん クリームシチュー トマトサラダ(オクラ) バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、クリーム、牛乳、鮭フレーク 【黄】油、じゃが芋、薄力粉、バター、ごま、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、キャベツ、コーン、きゅうり、バナナ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 茹でコーン</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 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、スライスチーズ、しらす、ハム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、マヨドレ、そうめん、星たべよ 【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;">麦茶 冷やしそうめん 星型せんべい</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(山東菜、えのき) 生揚げのそぼろ煮(春雨) 土佐和え オレンジ</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、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、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>沖縄そば(肉入り) 果物</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、まぐろ、缶詰、ゴマなし、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、きび砂糖、オリーブ油、精白米、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、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>
11	12	13	14	15	16
<p>麦ご飯 みそ汁(なす) チキンママレード煮 ゴーヤーチャンプルー パインアップル</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、沖縄豆腐、豚肉、ゴマなし、みどり調整豆乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】ナス、根深ねぎ、オレンジ、ママレード、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(ほうれん草、チーズ)</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) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、きび砂糖、ごま 【緑】こまつな、えのき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょうもやし、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</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、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、とうがんと、ネギ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油 【緑】キャベツ、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;">麦茶 おほかチーズおにぎり</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(へちま、絹ごし、しめじ) 鯖の塩焼き パパイヤリチー すいか</p> <p><small>【赤】豆腐、まぐろ、缶詰、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、バター、きび砂糖、ゴマ(黒) 【緑】へちま、しめじ、パパイヤ、にんじん、ニラ、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>マーボー豆腐丼 春雨サラダ 果物</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、きび砂糖、ごま油、はるさめ 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、きゅうり、トマト、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>
18	19	20	21	22	23
<p>海の日</p> 	<p>麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、チンゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも、豚肉 【黄】精白米、おし麦、ふ、はちみつ、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんにく、キャベツ、にんじん、りょうもやし、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鯖の塩焼き いんげんソテー ヨーグルト</p> <p><small>【赤】油揚げ、べにざけ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋 【緑】キャベツ、コーン、たまねぎ、パセリ、さやいんげん、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>お弁当です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(レタス、トマト) チンジャオロース モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油 【緑】レタス、トマト、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、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>チキンピラフ みそ汁(チンゲン菜、しめじ) 果物</p> <p><small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、油、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
25	26	27	28	29	30
<p>ごはん ハヤシライス ぶどう</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、マヨドレ、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜ジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(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】しらす、豚肉、カマボコ 【黄】精白米、おし麦、ごまきび砂糖、ごま油、こんにやく、油 【緑】こまつな、しめじ、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 いなりずし</p>	<p>スパゲティナポリタン みそ汁(冬瓜、からし菜) きゅうり竹輪 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ、竹輪、しらす 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、精白米、ごま油 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、とうがんと、からし菜、きゅうり、バナナ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もずく入りひらやちー</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 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、油 【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;">麦茶 ふりかけおにぎり</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、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、さつま芋、マヨドレ、ごま、はちみつ 【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 はちみつ棒 バナナ</p>	<p>誕生会</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