

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2022年8月分

月	火	水	木	金	土
<p>1 麦ご飯 みそ汁(豆腐、ワカメ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>2 麦ご飯 ゆし豆腐(小松菜) 魚の味噌照り焼き 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、あこうだい、豚肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】こまつな、ショウガ、キャベツ、たまねぎ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>3 クファージュシー さつま汁 白和え(ほうれん草・人参) すいか</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏もも、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳、チーズ 【黄】精白米、油、さつま芋、こんにやく、マヨドレ、食パン 【緑】にんじん、昆布、ネギ、大根、根深ねぎ、ほうれん草、すいか</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ピザトースト</p>	<p>4 麦ご飯 春雨スープ 鮭の塩焼き かぼちゃ含め煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、しろさけ 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>5 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー ヨーグルト</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油 【緑】大根、しいたけ、ニガウリ、たまねぎ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>6 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ 果物</p> <p><small>【赤】鶏もも、豆腐、まぐろ缶詰 【黄】精白米、油、スパゲティ麺、マヨドレ 【緑】たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、こまつな、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 炒り豆腐 もーういの和え物 チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、あわ精白粒、こんにやく、しらたき、油、きび砂糖 【緑】キャベツ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、モウイ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>9 マーボー豆腐丼 ナムル ゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、ほうれん草、りょくとうもやし、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(ヘチマ、豆腐) 鯖のカレー焼 デークニーイリチー パインアップル</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、さば、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、カルゲン、はちや棒 【緑】ヘチマ、大根、にんじん、さやいんげん、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 アイスcream はちや棒</p>	<p>11</p> <p style="font-size: 2em;">山の日</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>12 お弁当です</p>  <p style="text-align: center;">ウークイ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>13 カレーライス(ポーク) チーズ10鉄分入り 果物</p> <p><small>【赤】豚肉、豚レバー、しらす、型抜きチーズ10鉄分、まぐろ缶 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま油、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき、コーン、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>15 麦ご飯 みそ汁(大根、ワカメ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいもの甘辛煮 フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、さつま芋、ごま 【緑】大根、ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>16 麦ご飯 じゃこひじきふりかけ そうめん汁 からし菜チャンプルー ぶどう</p> <p><small>【赤】しらす、沖縄豆腐、豚肉 【黄】精白米、おし麦、ごま、油、きび砂糖、そうめん 【緑】ひじき、しいたけ、ネギ、からし、な、にんじん、たまねぎ、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>17 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ スイカ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、牛乳 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、マヨドレ、きび砂糖、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>18 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 豚肉のしょうが焼き きゅうりとみかんの和え物 みかん缶</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、ワカメ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、きゅうり、りょくとうもやし、ニラ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>20</p>  <p style="text-align: center;">夏まつりごっこ</p> <p style="text-align: center;">クリームシチュー</p>
<p>22 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) すきやき風煮 スパゲティサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】牛かたロース、沖縄豆腐、まぐろ缶 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、スパゲティ麺、マヨドレ 【緑】たまねぎ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、干しぶどう、バナナ</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>23 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鯖の梅焼き なべーらーんぶしー シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、シークワサーゼリー、マヨドレ 【緑】しめじ、えのき、こまつな、梅干し、しそ、ヘチマ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>24 ごはん ハヤシライス バナナ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、食パン、きび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) ごぼう入り鶏つくね パパイヤイリチー ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、まぐろ缶 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】チンゲンサイ、えのき、ごぼう、たまねぎ、ショウガ、パパイヤ、にんじん、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>26 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】牛かたロース、牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、きび砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、沖縄もずく、きゅうり、みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>27 野菜そば 煮豆 果物</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、大豆、ツナ缶 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、真昆布、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>29 ごはん カレーライス(ベジタブル) ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【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、切り干し大根、きゅうり、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>30 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、チンゲン菜) 鮭のごま味噌焼き クービーイリチー ぶどう</p> <p><small>【赤】しろさけ、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】とうがん、チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>31 麦ご飯 みそ汁(山東菜、豆腐) ポークのアップルソース 赤瓜の煮つけ パイン缶</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉、サイダー、黒砂糖 【緑】さんとうさい、りんご、モウイ、にんじん、さやいんげん、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>厳しい暑さが続いています。 睡眠をしっかりとして、 朝食は必ず食べてから 登園しましょう。</p>  <p style="font-size: 1.5em;">規則正しい生活をしよう</p> <p style="font-size: 1.5em;">朝ごはんを食べてよう</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