

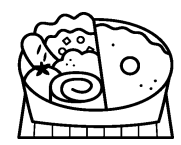



予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2023年7月分

月	火	水	木	金	土
<p>31 あわご飯 みそ汁(白菜,さつま芋) 生揚げのそぼろ煮(春雨) マカロニサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,まぐろ,缶詰,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,あわ精白粒,さつま芋,油,はるさめ,スパゲティ,マヨレ,薄力粉,バター,きび砂糖 【緑】はくさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">☆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 style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div>				<p>1 麦ごはん クリームシチュー(豚肉) バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,クリーム,牛乳,鮭フレーク 【黄】じゃが芋,油,薄力粉,バター,ごま,シーワグ,サーゼール,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,さやいんげん,ごま,つな,味噌,付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>
<p>3 スタミナカレー モズク酢(みかん) いもチップ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,みどり調整豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,紫いもチップ,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,コウリ,沖繩もずく,きゅうり,みかん,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鯖の塩焼き 切り干し大根炒め パインアップル</p> <p><small>【赤】豆腐,しるさげ,豚肉,かまぼこ 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油 【緑】チンゲンサイ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>5 ふりかけご飯 ちむしんじ ゴーヤーチャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】豚かた肉,豚レバー,沖繩豆腐,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,たまねぎ,ごま,ウリ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 茹でコーン</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(小松菜,えのき) マーボーへちま トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,オリーブ油 【緑】ごま,つな,えのきにんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ヘチマ,ニラ,トマト,きゅうり,ワカメ,ハナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>7 ふりかけご飯 ぎらぎらスープ(オクラ) チーズハンバーグ コールスローサラダ 七夕デザート バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,牛ひき肉,豚ひき肉,沖繩豆腐,スライスチーズ,ラム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨレ,きび砂糖,そうめん,星たべよ 【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></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん 星型せんべい</p>	<p>8 ごはん ハヤシライス バナナ</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,オリーブ油 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,チマ,コンレモン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>10 あわご飯 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</p> <p><small>【赤】成鶏,手羽,豚肉,牛乳,豚ひき肉 【黄】精白米,あわ精白粒,じゃが芋,ふ,油 【緑】チンゲンサイ,オレンジ,マレード,オクラ,たまねぎ,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>11 あわご飯 みそ汁(キャベツ,豆腐) クーブイリチー インゲンのごま和え プルーン</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚かた肉,かまぼこ 【黄】精白米,あわ精白粒,こんにやく,油,ごま,米粉,きび砂糖 【緑】キャベツ,昆布,しいたけ,にんじん,さやいんげん,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 そば汁 からし菜チャンプルー きゅうり和え(オクラ) すいか</p> <p><small>【赤】かまぼこ,沖繩豆腐,豚かた肉,生牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,沖繩そば,生油,ロールパン,マヨレ 【緑】ネギ,からし,にんじん,たまねぎ,きゅうり,オクラ,すいか,キャベツ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p>13 ごはん もずく丼 ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,油揚げ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,はくさい</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット バナナ</p>	<p>14 ふりかけご飯 みそ汁(大根,油揚げ) 鮭の塩麹焼き 野菜炒め(ブロッコリー) ぶどう</p> <p><small>【赤】油揚げ,豆腐,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】大根,ネギ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 むし芋</p>	<p>15 ごはん カレーライス(チキン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏レバー,おから,竹輪 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨレ 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>
<p>17</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</p> 	<p>18 そぼろ丼 みそ汁(レタス,ちくわ) なます オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,竹輪 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】ほうれんそう,レタス,大根,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 鯖のカレー焼き 赤瓜の煮つけ ゼリー</p> <p><small>【赤】油揚げ,さんま,豚肉,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,カルゲンビーフン,ごま油 【緑】キャベツ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご,たまねぎ,コー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 玄米フレーク</p>	<p>20 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ワカ,ねぎ) すきやき風煮 春雨サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】輸入牛かた,かた,ローズ,沖繩豆腐,ツナ缶,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,トマト,ワカ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>22</p>  <p style="text-align: center;">かき氷 パン</p>
<p>24 あわご飯 みそ汁(ゆし豆腐) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) ゼリー</p> <p><small>【赤】成鶏,もも,豚かた肉,牛乳,クリーム 【黄】精白米,あわ精白粒,きび砂糖,油,薄力粉,バター 【緑】ワカ,ネギ,りんご,チンゲンサイ,にんじん,りょくとうもろし,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズクッキー</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(レタス,トマト,ワカ) 鮭の塩焼き デークニーイリチー すいか</p> <p><small>【赤】チーズ,豆乳,豚かた肉,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,米粉,きび砂糖 【緑】レタス,トマト,ワカ,にんじん,パセリ,大根,さやいんげん,すいか</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア 誕生会ケーキ</p>	<p>26 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,ごま,三温糖 【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>27 あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉,沖繩豆腐,豚肉,鶏卵 【黄】精白米,あわ精白粒,さといも,油,ふ,もち米,きび砂糖,ごま 【緑】とうがんと,ごま,つな,にんじん,根深ねぎ,キャベツ,たまねぎ,りょくとうもろし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) チンジャオオロス オクラの梅和え オレンジ</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚かた肉,牛乳,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,バター 【緑】ネギ,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,オクラ,梅干し,オレンジ,にんじん,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>29 沖繩そば バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,マヨレ,精白米,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,きゅうり,コーン,バナナ,味噌,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