

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2024年7月分

月	火	水	木	金	土
<p>1 ハヤシライス マカロニサラダ バナナ</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、まぐろ、缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、スパゲティ、種、マヨレ 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、バナナ</p> <p>酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>2 トマトスパゲティ すまし汁(ワカメ・えのき) きゅうり竹輪 パインアップル</p> <p>【赤】豚ひき肉、竹輪、鶏肉 【黄】スパゲティ、種、油、ごま油、精白米、バター 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、パイン、にんじん、コーン</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鯖の塩焼き パイヤイリチー オレンジ</p> <p>【赤】油揚げ、チーズ、豆乳、まぐろ、缶、牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、きび砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、パセリ、ハバハ、ア、ニラ、コーン</p> <p>酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>4 あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンブルー バナナ</p> <p>【赤】豚かた肉、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、さといも、油、ふ 【緑】とうがん、こまつな、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、りょうとうもやし、バナナ</p> <p>麦茶 かつおおにぎり</p>	<p>5 ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ 獣 しらすのサラダ 立 七タゼリー</p> <p>【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、マヨレ、そうめん 【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、かかん</p> <p>冷やしそうめん ジョア</p>	<p>6 野菜そば 果物</p> <p>【赤】豚肉、かまぼこ、おから、竹輪 【黄】沖縄そば、油、マヨレ、精白米、ごま、きび砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きゅうり、コーン、オレンジ、にんじん、ひじき</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え みかん缶</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、きび砂糖、ごま油、ごま 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、さやいんげん、きゅうり</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>9 スタミナカレー 白菜サラダ シークワサーゼリー</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、シークワサーゼリー 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、へちま、ニガウリ、はくさい、りんご、きゅうり</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>10 ふりかけご飯 さつま汁 ゴーヤーチャンブルー ブルー</p> <p>【赤】若鶏、もも、沖縄豆腐、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、しらたき、油、食パン、バター、きび砂糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、ニガウリ</p> <p>酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>11 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) オレンジ</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんじんにく、ピーマン、赤ピーマン、ネギ、きゅうり</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 すまし汁(小松菜・竹輪) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め バナナ</p> <p>【赤】竹輪、しらす、さけ、豚肉、かまぼこ、牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、こんにゃく、油、薄力粉 【緑】こまつな、切り干し大根、にんじん、しいたけ、スイカ、沖縄もずく、ニラ</p> <p>酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>13 お弁当です</p> 
<p>15 海の日</p> 	<p>16 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) チキンのケチャップ煮 オクラ入り麩炒め パイン缶</p> <p>【赤】豆腐、鶏、半羽、豚肉 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ふ 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、オクラ、にんじん</p> <p>麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(とうふ・ワカメ・ネギ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(青菜) バナナ</p> <p>【赤】油揚げ、さば、豚かた肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】かぼちゃ、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもやし、バナナ</p> <p>酪農牛乳 スコーン(チーズ)</p>	<p>18 お弁当です</p>  <p>麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ みかん缶</p> <p>【赤】木綿豆腐、鶏、ひき肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、えのき、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、きゅうり、塩昆布</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>20 麦ご飯 ビーフシチュー 果物</p> <p>【赤】輸入牛、かた肉、豚レバー、カラム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、1等、バター、ごま油 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ぶなしめじ、ピーマン、キャベツ、ひじき、コーン</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>22 あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが なます バナナ</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛かた肉、ス、グリーンピース 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、しらたき、きび砂糖、薄力粉、バター 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、大根、ニガウリ、バナナ</p> <p>麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 豚肉のしょうが焼き 人参シリ(かつお節) オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、焼き、ふ、油、ごま油、薄力粉、きび砂糖 【緑】さんとうさい、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、ほうれんそう</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>24 カレーライス(ベジタブル) みそ汁(油揚げ・ワカメ・ネギ) プリン</p> <p>【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</p> <p>酪農牛乳 チーズトースト</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(絹とうふ・油揚げ・ネギ) 鮭の塩麩焼き 赤瓜の煮つけ バナナ</p> <p>【赤】油揚げ、しらす、さけ、豚肉、牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、スパゲティ、種 【緑】根深ねぎ、モウイ、にんじん、さやいんげん、バナナ、たまねぎ</p> <p>酪農牛乳 コーンフレーク</p>	<p>26 あわご飯 なめこ汁 チキンマレード煮 クーブイリチー パイン缶</p> <p>【赤】成鶏、半羽、ツナ缶 【黄】精白米、あわ精白粒、ごま油、薄力粉、油 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、オレンジ、マレード、にんじん、島ニンジン、なめこ</p> <p>麦茶 ゆかりと青菜おにぎり</p>	<p>27 運動会</p> 
<p>29 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンブルー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚かた肉、豚レバー、沖縄豆腐、カラム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、きび砂糖、バター 【緑】レタス、トマト、ワカメ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、沖縄もずく、きゅうり、りんご</p> <p>気になる野菜ジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) チンジャオロース モズク酢(みかん) チーズ</p> <p>【赤】豚、かつ、赤肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、米粉、油 【緑】レタス、トマト、ワカメ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、沖縄もずく、きゅうり、りんご</p> <p>麦茶 かつおおにぎり</p>	<p>31 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし・ひじき) ゼリー</p> <p>【赤】さば、豚かた肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ビーフン、ごま油 【緑】大根、りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき</p> <p>酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<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> 		

※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