

予 定 献 立 表

2020年7月分

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">～簡単にできる楽しい食育～</p> <p>子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。旬のとうもろこしや枝豆を給食に取り入れるとき、園児に皮むきなどの下処理をしてもらうことがあります。子どもたちは本当に楽しそうにお手伝いしてくれます。ご家庭でもおすすめの食育です😊</p> | | <p>1 まぜご飯 すまし汁(冬瓜,ねぎ) 白和え(ゴーヤー,人参) パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉,さくらえび,鶏卵,沖縄豆腐,ツナ缶,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】ひじき,にんじん,からしな,とうがん,ネギ,ニガウリ,パン,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり チーズで鉄</p> | <p>2 麦ご飯 みそ汁(さつまいも) さばのおろし煮 ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,さつまいも,三温糖,ごま油,砂糖,黒砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p> | <p>3 あわご飯 すまし汁(とろろ昆布) 麻婆なす きゅうり和え(オクラ) オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐,豚ひき肉,EM牛乳 【黄】精白米,三温糖,食パン 【緑】削り昆布,ナス,にんじん,しいたけ,ニラ,きゅうり,オクラ,オレンジ,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p> | <p>4 麦ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,豚肉,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】えのき,わかめ,ネギ,根菜ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 みそおにぎり 煮干し佃煮</p> | |
| | | <p>6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,麩) ジャンボオムレツ 人参ソリソリ(かつお節) ソフル元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏卵,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,ふじやが芋,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p> | <p>7 麦ご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) 七 チーズハンバーグ タ いんげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,豚肉,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,そうめん,星たべよ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,スイートコーン,バナナ,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 あわご飯 みそ汁(小松菜,大根) 魚のフライ(しそ) ひじきとこんにやくのきんぴら りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豚肉,EM牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,こんにやく,ごま油 【緑】こまつな,大根,しそ,ひじき,にんじん,えだまめ,りんご,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p> | <p>9 納豆ごはん みそ汁(かぼちゃ,しめじ) ゴーヤーチャンプルー すいか</p> <p><small>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ライ麦,全粒粉,三温糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,スイカ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p> | <p>10 ロールパン クリームシチュー(鮭) トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p><small>【赤】しろさけ,クリーム,牛乳,さくらえび 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖,オリブ油,精白米,おし麦 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,トマト,きゅうり,わかめ,バナナ,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</p> |
| <p>13 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 松風焼き パパイアイリチー ブルー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,まぐろ・缶詰,EM牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,パパイア,にんじん,ニラ,ブルーコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p> | <p>14 あわご飯 すまし汁(しめじ,水菜) 鮭の塩焼き なべーらーんぶしー オレンジ</p> <p><small>【赤】しろさけ,豚肉,沖縄豆腐,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま 【緑】しめじ,きょうな,ベトナム,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 砂糖てんぷら</p> | <p>15 トマトスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚肉 【黄】スパゲティ麺,ごま油,さつまいも,精白米,おし麦 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,しいたけ,こまつな,ぶどう,にんじん,昆布,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファジュシーおにぎり チーズで鉄</p> | <p>16 麦ご飯 誕生会 みそ汁(冬瓜,ねぎ) 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(もやし,ひじき) すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば・缶詰,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ケーキ 【緑】とうがん,ネギ,にんじん,しょうが,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p> | <p>17 麦ご飯 チキンカレー しらすのサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏レバー,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,トマト,スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 茹でコーン かりんとう</p> | <p>18 中華丼 みそ汁(生揚げ) きゅうりの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,もち米,ごま 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,チンゲンサイ,きゅうり,梅干し,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p> | |
| <p>20 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンマムレード煮 オクラ入り麩炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚肉,EM牛乳,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ふ,食パン 【緑】チンゲンサイ,オレンジ・マムレード,オクラ,にんじん,オレンジ,コーン,赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 カラフルトースト</p> | <p>21 タコライス すまし汁(冬瓜,えのき) 枝豆 パインアップル</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,煮干し 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタ,トマト,とうがん,えのき,ネギ,えだまめ,パン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり 煮干し佃煮</p> | <p>22 あわご飯 みそ汁(厚揚げ,キャベツ) わかさぎのオランダ揚げ わかめ春雨のサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】生揚げ,わかさぎ,チーズ,ツナ缶,みどり調整豆乳 【黄】精白米,はるさめ,三温糖,砂糖,バター 【緑】キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,トマト,わかめ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かぼちゃクッキー</p> | <p>23 海の日 🌸</p>  | | <p>24 スポーツの日</p>  | |
| <p>27 納豆ごはん ちむしんじ 生揚げのそぼろ煮(春雨) ぶどう</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,豚ひき肉,生揚げ,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,はるさめ 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,さやいんげん,ぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p> | <p>28 麦ご飯 すまし汁(レタス,ちくわ) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ りんご</p> <p><small>【赤】竹輪,べにざけ,豚肉,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,わかめ,砂糖 【緑】レタス,生しいたけ,しめじ,たまねぎ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p> | <p>29 おたんじょうかい</p>  <p style="text-align: center;">おべんとう おねがいします!</p> | | <p>30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) 鯖のカレー焼 デークニーイリチー すいか</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,EM牛乳,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,スイカ,トマト,缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ベンネミート</p> | <p>31 もずく丼 みそ汁(キャベツ,油あげ) ささげのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,油揚げ,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま,ごま,三温糖 【緑】沖縄もずくにんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,じゅうろくさきげ,スイートコーン,オレンジ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) じゃこひじきおにぎり</p> | <p>32 野菜そば おからサラダ りんご</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