

# 予 定 献 立 表

2021年7月分

月	火	水	木	金	土
<p>～七夕～</p> <p>平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています☆</p> <p>そうめんを食べるときは、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。冷たい物の取り過ぎには注意が必要ですが、食欲のない日にはおすすりめです😊</p> <div style="text-align: right;">  </div>			<p>1 麦ご飯</p> <p>すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル すいか</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,油揚げ,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,砂糖,ごま 【緑】大根,わかめ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りよくとうもろこし,にんじん,きゅうり,スィカ</small></p> <p style="text-align: center;">きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>2 マーボーへちま丼 春雨サラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶,EM牛乳,煮干し 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,はるさめ,三温糖,シークワサーゼリー,さつま芋 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ハチマ,ニラ,きゅうり,トマト,ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 いりこ</p>	<p>3 チキンピラフ みそ汁(青菜,しめじ) ポテトサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,EM牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,油,じゃが芋,ごま,ホットケーキ粉 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,チンゲンサイ,しめじ,にんじん,きゅうり,コーン,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>
<p>5 あわご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー 味付小魚</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,沖縄豆腐,豚肉,味付小魚,みどり調整豆乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,薄力粉 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,オレンジ・マレード,たまねぎ,にんじん,こがね,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>6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ,油揚げ) 魚のポテトクリーム焼き いんげんソテー ぶどう</p> <p><small>【赤】油揚げ,べにざけ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,もち米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,しめじ,生,コーン,たまねぎ,パセリ,さやいんげん,にんじん,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>	<p>7 ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) 七 チーズハンバーグ タ 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,しらす,ハム,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,麵,星たべよ,ゼリー 【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;">冷やしそうめん 星型せんべい</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 魚てんぷら(マグロ) うんちえー炒め パインアップル</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豆乳,豚肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,ごま油,三温糖,ゴマ,薄力粉,ホットケーキ粉 【緑】キャベツ,ネギ,ようさい,にんじん,にんにく,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>9 ロールパン チキンチャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,豚肉,牛乳,クリーム,しらす,煮干し 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,三温糖,精白米,薄力粉 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,グリーンピース,トマト,オクラ,ワカメ,バナナ,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり(しらす) いりこ</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,はるさめ,三温糖,ごま油,ごま,スパゲティ麺,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;">EM酪農牛乳 マカロニきな粉</p>
<p>12 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) 国産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚肉,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,ごま,くずでん粉,砂糖,パン粉,ゼリー 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,りよくとうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>13 トマトスパゲティ みそ汁(冬瓜,からし菜) きゅうり竹輪 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,竹輪,しらす,型抜きチーズ10鉄分 【黄】スパゲティ麺,油,ごま油,精白米,ごま,三温糖 【緑】トマト,たまねぎ,しめじ,とうが,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;">じゃこひじきおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(ハチマ,豆腐) わかさぎのカレー揚げ パパイリチー すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,わかさぎ,まぐろ・缶詰,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,油,さつま芋,バター,三温糖,はちみつ,ゴマ,薄力粉 【緑】レタス,しいたけ,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,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートホト</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) チンジャオロース 茹で卵 パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,ケーキ 【緑】レタス,しいたけ,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,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>16 カレーライス(ポーク) おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏レバー,竹輪,EM牛乳,おから 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,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;">EM酪農牛乳 茹でコーン 黒糖(3歳～)</p>	<p>17 そぼろ丼 みそ汁(キャベツ,ふ) オクラの梅和え プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,しらす,油揚げ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,焼きふ,カクン,ごま,砂糖 【緑】ほうれんそう,キャベツ,ネギ,オクラ,梅干し,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リソコ) いなり寿司 いりこ</p>
<p>19 もずく丼(しらす) みそ汁(冬瓜,ねぎ) キャベツサラダ 食育の日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,米粉,三温糖,油 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,コーン,とうが,ネギ,キャベツ,みかん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,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,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,砂糖,油,食パン,バター 【緑】かぼちゃ,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;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<div style="text-align: center;"> <p>おたんじょうかい</p>  <p>おべんとう</p> <p>おねがいします!</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>22 海の日</p>  </div>	<div style="text-align: center;"> <p>23 スポーツの日</p>  </div>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,麩) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,豚肉,EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,はちみつ,油,米粉,砂糖 【緑】ほうれんそう,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,さやいんげん,バナナ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き(米粉)</p>
<p>26 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,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,米粉,アーモンド,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;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(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,さけ,豚肉,カマコ,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,ごま,砂糖,ごま油,こんにゃく,油,三温糖,薄力粉 【緑】こまつな,しめじ,根菜,ねぎ,大根・切り干し大根,にんじん,しいたけ,スィカ,沖縄もずく,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>28 ゆかりご飯 ミネストローネ トンカツ きゅうり和え(オクラ) ぶどう</p> <p><small>【赤】大豆,豚肉,豚・ヒレ・赤肉,豆乳,ジョア 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ビーフン,油,ごま油,三温糖,薄力粉,パン粉 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,トマト,きゅうり,オクラ,ぶどう,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット) 焼きビーフン</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鯖の香味焼き 赤瓜の煮つけ パインアップル</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,鶏肉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖,油,バター 【緑】チンゲンサイ,しょうが,にんにく,モウイ,にんじん,さやいんげん,パイン,たまねぎ,コーン,グリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">ジャワライス(おにぎり) いりこ</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 さつまいものゴマ和え ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚肉,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,さつま芋,ごま,はちや棒 【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;">EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>31 沖縄そば へちまサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚肉,カマコ,まぐろ・缶詰,味付小魚,EM牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,砂糖,オリーブ油,精白米,三温糖,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,ハチマ,コーン,トマト,レモン,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 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