予　定　献　立　表

2017年7月分

月	火	水	木	金	土
31 麦ご飯 コーンスープ（キャベツ） ピーマンと豚肉の味噌炒め も一ういの和え物 【赤】,豚肉,豚ﾚﾊﾞｰ,EM牛乳, 【黄】米,おし麦,ごま油,三温糖,砂糖, 【緑】ｺｰﾝ,キャベツ,ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾓﾔｼ,玉ねぎ,にんじん,みかん EM酪農牛乳　クリームパン	～甘い飲み物を摂りすぎていませんか？～ 甘い飲み物には砂糖が多く含まれています。果実入りの清涼飲料水（500ml）の中には約60g、乳酸菌飲料（65ml）には約16g、含まれています。飲みすぎは虫歯の原因になるだけではなく、イライラや、かたよった食事の原因にもなります。与える時は量を決めて日常の水分補給源とならないようにしましょう。 水分補給は、脱水にならないように麦茶や水を一定の時間、またプールや散歩、外遊びの前後にこまめに与えましょう。 				1 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 切り干し大根炒め 白和え(ｺﾞｰﾔｰ・人参) バナナ 【赤】豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,沖縄豆腐,ﾂﾅ缶,　牛乳 【黄】,,ふ,こんにゃく,三温糖 【緑】チンゲンサイ,大根・切り干し大根,しいたけ,ﾆｶﾞｳﾘ,にんじん,ﾊﾞﾅﾅ,ﾊﾟｲﾝ パンダミルク　どら焼き
3 麦ご飯 すまし汁（とろろ昆布） チキンママレード煮 野菜炒め(もやしﾋﾟｰﾏﾝｷｬﾍﾞﾂ) プルーン 【赤】,ｶﾏﾎﾞｺ,成鶏・手羽,まぐろ・缶詰水煮,EM牛乳,鶏卵, 【黄】,三温糖,バター,精白米 【緑】削り昆布,ﾈｷﾞ,ｵﾚﾝｼﾞ・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ,にんじん,キャベツ,ﾓﾔｼ,ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾌﾟﾙｰﾝ, EM酪農牛乳　米粉りんごのタルト	4 麦ご飯 すまし汁(小松菜・麩) 鮭のマヨネーズ焼き ﾋｼﾞｷと糸ｺﾝﾆｬｸのきんぴら オレンジ 【赤】べにざけ,豚肉,　牛乳 【黄】,おし麦,こんにゃく・しらたき,ごま油 【緑】ﾊﾞﾅﾅ,こまつな,大根,しめじ,玉ねぎ,ひじき,にんじん,,ｵﾚﾝｼﾞ パンダミルク　ゴマポッキー	5 麦ご飯 みそ汁（豆腐・ねぎ・わかめ） 鶏と冬瓜の煮物 キャベツのゴマ和え パインアップル 【赤】沖縄豆腐,若鶏・もも−生,EM牛乳,鶏卵 【黄】,ごま,さつま芋　精白米 【緑】ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,にんじん,とうがん,しいたけ,キャベツ,ﾊﾟｲﾝ EM酪農牛乳　芋天ぷら	6 麦ご飯 ポークカレー マカロニサラダ（ﾂﾅ） プチトマト 【赤】,豚肉,豚ﾚﾊﾞｰ,まぐろ・缶詰水煮ﾌﾚｰｸ・牛乳, 【黄】,おし麦,バター,じゃが芋,スパゲティ麺　精白米 【緑】玉ねぎ,にんじん,ﾅｽ,ﾋﾟｰﾏﾝ,きゅうり,干しぶどう,ﾄﾏﾄﾊﾟｲﾝ パンダミルク　パイン　かりんとう	7 麦ご飯 きらきらスープ(ｵｸﾗ) チーズハンバーグ しらすのサラダ 七夕デザート 【赤】,豆腐,牛・ひき肉−生,豚ﾚﾊﾞｰ,鶏卵,しらす 【黄】,しらたま粉　精白米 【緑】オクラ,にんじん,玉ねぎ,こまつな,ｺｰﾝ,きゅうり,ﾄﾏﾄ,パイン・バナナ・みかん・すいか フルーツ白玉　カルシウムせんべい	8 麦ご飯 みそ汁(油揚げ・麩) 中華丼(ｼｲﾀｹ・卵) ゆかり和え ヨーグルト 【赤】油揚げ,豚肉,あかいか−生,うずら卵,ヨーグルト・牛乳 【黄】,,焼きふ・観世ふ,　精白米 【緑】こねぎ・葉−生,はくさい−生,にんじん,しいたけ,ﾋﾟｰﾏﾝ,きゅうり パンダミルク　カステラ
10 麦ご飯 すまし汁(しめじ・えのき・水菜) 松風焼き パパイヤイリチー(ツナ) プチトマト 【赤】鶏ひき肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,まぐろ・缶詰水煮ﾌﾚｰｸ,EM牛乳,鶏卵 【黄】三温糖,ごま,,砂糖 【緑】しめじ,えのき,きょうな・葉−生,玉ねぎ,ﾊﾟﾊﾟｲｱ,にんじん,ﾆﾗ,ﾄﾏﾄ, EM酪農牛乳　蒸しカップケーキ	11 お弁当会 パンダミルク　イチゴのステックケーキ	12 ちりめん寿司（人参） なめこ汁(ネギ) かぼちゃと豚肉のうま煮 すいか 【赤】卵,しらす,豆腐,豚肉,EM牛乳,桜えび,ﾂﾅ缶・ウィンナー 【黄】,砂糖,ごま　精白米 【緑】にんじん,しそ・葉,なめこ,ﾈｷﾞ,かぼちゃ,玉ねぎ,さやいんげん,しょうが・根茎,にんにく,ｽｲｶ,キャベツ,あおのり EM酪農牛乳　お好み焼き	13 トマトスパゲティ 冬瓜の中華ｽｰﾌﾟ 白和え（人参小松菜） チーズでカルシウム 【赤】牛乳,豚ひき肉,鶏ささ身,沖縄豆腐,ﾂﾅ缶,ﾁｰｽﾞ,しろさけ 【黄】スパゲティ麺,ごま油,ごま　精白米 【緑】ﾄﾏﾄ,ﾅｽ,玉ねぎ,しめじ,とうがん,えのき,ﾐﾂﾊﾞ,こまつな,にんじん,焼きのり 麦茶　鮭おにぎり	14 ロールパン ボルシチ へちまサラダ バナナ 【赤】牛・ひき肉−生,豚ﾚﾊﾞｰ,ｸﾘｰﾑ,ﾂﾅ缶,牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,ｵﾘｰﾌﾞ油,砂糖,さつま芋 【緑】ｵﾚﾝｼﾞ,にんじん,玉ねぎ,しめじ,さやいんげん,ﾍﾁﾏ,ｺｰﾝ,ﾄﾏﾄ,ﾚﾓﾝ,ﾊﾞﾅﾅ パンダミルク　蒸し芋	15 親子遠足
17 海の日 	18 麦ご飯 絹ごしすまし汁(小松菜) チキンのケチャップ煮 スパゲティサラダ チーズでカルシウム 【赤】牛乳,豆腐,成鶏・手羽,ﾁｰｽﾞ,豚ひき肉 【黄】,おし麦,スパゲティ麺,三温糖　精白米 【緑】こまつな,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,干しぶどう,ﾈｷﾞ パンダミルク　誕生ケーキ	19 ふりかけご飯 みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・玉ﾈｷﾞ・ﾈｷﾞ) 魚のてんぷら（卵抜き） うんちぇ一炒め パイン 【赤】,ｷﾝｸﾞｸﾘｯﾌﾟ,豚肉,EM牛乳, 【黄】,じゃが芋,ごま油,三温糖,焼きふ・観世ふ,砂糖 【緑】玉ねぎ,ﾈｷﾞ,ようさい,にんじん,にんにく,ﾊﾟｲﾝ, EM酪農牛乳　スコーン	20 麦ご飯 みそ汁（もやし・ﾜｶﾒ） しらす入り卵焼き デークニーイリチー すいか 【赤】鶏卵,しらす,豚肉,納豆 【黄】精白米 【緑】ﾊﾞﾅﾅ,ﾓﾔｼ,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,大根,にんじん,さやいんげん,ｽｲｶ 野菜ジュース　納豆味噌おにぎり	21 麦ご飯 タコライス すまし汁（とうがん・えのき） かぼちゃ含め煮 型抜きﾁｰｽﾞ 【赤】ﾁｰｽﾞ・牛ひき肉・豆腐・EM牛乳 【黄】,おし麦　精白米 【緑】玉ねぎ,にんじん,ﾄﾏﾄ,にんにく,ﾚﾀｽ・とうがん・えのきかいわれ大根・かぼちゃ・メロン EM牛乳　かりんとう　メロン	22 麦ご飯 みそ汁(ﾍﾁﾏ・豆腐) チキン照り焼き 人参ｼﾘｼﾘ(ｼﾗｽ) オレンジ 【赤】ﾁｰｽﾞ,沖縄豆腐,成鶏・もも,しらす,　牛乳 【黄】,ごま油,ライ麦・,三温糖 【緑】ﾍﾁﾏ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,ﾈｷﾞ,ｵﾚﾝｼﾞ,干しぶどう パンダミルク　米粉ガトーショコラ
24 麦ご飯（胚が米） みそ汁(生揚げ・ねぎ) もずく丼 きゅうりともやしの和え物 プチトマト 【赤】,生揚げ,豚ひき肉,鶏卵,,しらす,ﾁｰｽﾞ・EM牛乳 【黄】,おし麦,砂糖,　精白米　オートミール 【緑】ﾈｷﾞ,ﾜｶﾒ,沖縄もずく,にんじん,にんにく,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ﾋﾟｰﾏﾝ,きゅうり,ﾓﾔｼ,ﾄﾏﾄ EM酪農牛乳　グラハムクッキー	25 麦ご飯 そうめん汁 鯖の味噌煮（玉ネギ） オクラ入り麩炒め すいか 【赤】,さば−生,豚肉,,鶏卵,しらす・ﾁｰｽﾞ・豆乳（ココア味） 【黄】,おし麦,そうめん,三温糖,ふ,　精白米　食パン 【緑】ﾈｷﾞ,しょうが・根茎−生,玉ねぎ,オクラ,にんじん,ｽｲｶ,干しぶどう 豆乳（ココア味）　じゃこトースト	26 麦ご飯 みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・ﾈｷﾞ・ﾜｶﾒ) チキンデルモニコ 野菜炒め(もやしﾋﾟｰﾏﾝｷｬﾍﾞﾂ) ﾐﾆｾﾞﾘｰ(ﾌﾟﾙｰﾝ) 【赤】,鶏ささ身,鶏卵,ﾊﾑ,ﾁｰｽﾞ,まぐろ・缶詰水煮ﾌﾚｰｸ, 【黄】,じゃが芋,砂糖,ごま　精白米 【緑】ﾈｷﾞ,ﾜｶﾒ,ﾋﾟｰﾏﾝ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ﾓﾔｼ,ﾌﾟﾙｰﾝ　枝豆 麦茶　おにぎり(梅しそふりかけ)　枝豆	27 麦ご飯 大豆と鶏肉のカレー 小松菜の和え物（おかか） ミニゼリー（白桃） 【赤】鶏肉・大豆・ 【黄】精白米・押麦・そうめん 【緑】玉ねぎ・ピーマン・セロリ・にんじん・トマト・ニンニク・しょうが・小松菜・ﾊﾞﾅﾅ・きゅうり 冷やしそうめん　ﾊﾞﾅﾅ	28 麦ご飯 マーボー豆腐 切干し大根のｻﾗﾀﾞ バナナ 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚ﾚﾊﾞｰ,まぐろ・缶詰水煮ﾌﾚｰｸEM酪農牛乳 【黄】,砂糖,ごま油,ごま,三温糖　精白米 【緑】にんじん,しいたけ,玉ねぎ,にんにく,しょうが,ﾍﾁﾏ,ﾆﾗ,大根・切り干し大根,きゅうり,ﾊﾞﾅﾅ EM酪農牛乳　米粉のかぼちゃマフィン	29 野菜そば さつまいものゴマ和え オレンジ 【赤】豚・かた・赤肉−生,ｶﾏﾎﾞｺ,鶏卵・牛乳 【黄】,沖縄そば,さつま芋,ごま,バター,砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,ﾓﾔｼ,さやいんげん,ｵﾚﾝｼﾞ, パンダミルク　ﾊﾞﾅﾅのステックケーキ

※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。

≪アレルゲン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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生