

# 予 定 献 立 表

2018年7月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土	
<p><b>2</b> ご飯(胚芽) なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、豆腐、成鶏、手羽、生、豚肉、みどり調整豆乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、三温糖、くるみ、いり 【緑】なめこ、生、ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ゆでピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 人参ケーキ</p>	<p><b>3</b> 麦ごはん(胚芽) すまし汁(しめじ・えのき・水菜) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ ぶどう</p> <p><small>【赤】ペにぎげ、豚肉、パンダ牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、強力粉、1等、バター 【緑】しめじ、えのき、きょうな、葉、生、たまねぎ、にんじん、ぶどう、にんじん、ジュース、缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 チーズスティック</p>	<p><b>4</b> 中華丼 磯部和え はっ酵乳(固形)</p> <p><small>【赤】チーズ、豚肉、はっ酵乳、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、米粉のケーキ 【緑】はくさい、生、にんじん、しいたけ、ピーマン、こまつな、りょうとうもやし、ゆで、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のカップケーキ(コア)</p>	<p><b>5</b> 納豆ごはん みそ汁(ジャガイモ・ねぎ) クープイリチー ささげのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、納豆、豚肉、カマコ、みどり調整豆乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま、砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、じゅうろくさ、ゆで、ゆず、生、コーン、りんご、みどり調整豆乳、もちもちドーナツ</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん Newヤクルト</p>	<p><b>6</b> ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) チーズハンバーグ しらすのサラダ 七夕デザート</p> <p><small>【赤】豆腐、牛、ひき肉、生、豚レバー、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、そうめん 【緑】バナナ、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</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん Newヤクルト</p>	<p><b>7</b> ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) 鯖のカレー焼 きんぴら風煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、生、鶏ひき肉、パンダ牛乳 【黄】胚芽米、ふ 【緑】チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、若ざや、ゆで、おろし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ゴマポッキー</p>	
<p><b>9</b> ご飯(胚芽) オクラ入りすまし汁 松風焼き パイパイイリチー プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚肉、さくらえび、素干し 【黄】ビスケット、胚芽米、三温糖、ごま 【緑】オクラ、ワカメ、たまねぎ、ハパイ、にんじん、トマト、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p style="text-align: center;"><b>お弁当会</b></p> 	<p><b>11</b> タコライス すまし汁(小松菜大根) 粉ふきいも りんご</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、牛、ひき肉、生、豚レバー、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、生、トマト、こまつな、大根、ハセリ、葉、生、りんご、ごぼう、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 若夏ケーキ</p>	<p><b>12</b> ご飯(胚芽) 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</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、若鶏、もも、生、パンダ牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま、さつま芋 【緑】ワカメ、ネギ、にんじん、とうがら、しいたけ、キャベツ、きゅうり、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 芋つぶら</p>	<p><b>13</b> ロールパン クリームシチュー へちまサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳、豚、かた、生、豚レバー、クリーム牛乳、ツナ缶 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、生、ブロッコリー、生、ヘチマ、コーン、トマト、レモン、バナナ、スイートコーン、未熟種子、生</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 茹でコーン 黒棒</p>	<p><b>14</b> ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) 切り干し大根炒め 白和え(ゴーヤー・人参) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマコ、生、沖縄豆腐、ツナ缶、パンダ牛乳、しらす 【黄】胚芽米、ふ、こんにやく、三温糖 【緑】バナナ、チンゲンサイ、大根、切り干し大根、しいたけ、ごぼう、にんじん、オレンジ、オレゾ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>海の日</b></p> 	<p><b>17</b> ご飯(胚芽) すまし汁(たまご・わかめ) チキンの唐揚げ ポテトサラダ ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】モモ肉、パンダ牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、バター、砂糖、ケーキ 【緑】きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 お誕生ケーキ</p>	<p><b>18</b> きのコスパゲティ みそ汁(ハマ・豆腐) かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、あかいか、生、鶏ひき肉、沖縄豆腐、EM、しらす、油揚げ 【黄】スパゲティ、ごま油、胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、缶、ホル、きゅうり、オクラ、生、ピーマン、焼きのり、ハマ、かぼちゃ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p><b>19</b> ふりかけご飯(胚芽) みそ汁(じゃがいも) 魚のてんぷら うんちえー炒め すいか</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉、パンダ牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま油、三温糖 【緑】たまねぎ、ネギ、ようさい、にんじん、にんにく、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 シュガートースト</p>	<p><b>20</b> もずく丼 切り干し大根サラダ ブルー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、ホリト、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま、三温糖 【緑】オレゾ、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、大根、切り干し大根、きゅうり、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテト</p>	<p><b>21</b> ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜) チキン照り焼き 人参シリシリ りんご</p> <p><small>【赤】チーズ、成鶏、もも、生、しらす、パンダ牛乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま、三温糖 【緑】冬瓜、ワカメ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ネギ、りんご、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 パナナケーキ</p>	
<p><b>23</b> あわご飯(胚芽米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 炒り豆腐 もーういの和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豆乳、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、こんにやく、しらす、三温糖、砂糖、白玉粉、バター、ココナッツパウダー 【緑】キャベツ、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ココナツもちケーキ</p>	<p><b>24</b> ご飯(胚芽) コーンスープ 鮭のごま味噌焼き なべーらーんぶしー ぶどう</p> <p><small>【赤】しらす、生(切り身)、豚肉、沖縄豆腐、ぼんだ牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】ビスケット、胚芽米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、ハマ、ぶどう、にんじん、とう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ひらやちー</p>	<p><b>25</b> あわご飯(胚芽) ミネストローネ トンカツ きゅうり和え(オクラ) すいか</p> <p><small>【赤】豆乳、豚肉、豚、ヒレ、赤肉、生、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま、むき三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、缶、ホル、きゅうり、オクラ、スイカ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p><b>26</b> ご飯(胚芽) すまし汁(大根) ピーマンと豚肉の味噌炒め 煮豆 パインアップル</p> <p><small>【赤】チーズ、豚肉、豚レバー、大豆、しらす、生(切り身) 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖、砂糖 【緑】大根、たまねぎ、ネギ、ピーマン、りょうとうもやし、ゆで、にんじん、真昆布、素干し、パイン、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 鮭おにぎり</p>	<p><b>27</b> 麦ご飯(胚が米) チキンカレー おからサラダ ミニデザート(豆乳プリン)</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー、カマコ、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン 【緑】オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、リンゴ、いちご、ジャム、低糖度</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p><b>28</b> 野菜そば さつまいものゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、生、カマコ、パンダ牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、さつま芋、ごま、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ゆで、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ふりかけおにぎり</p>	
<p><b>30</b> ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) ゴーヤーチャンプルー もずく酢(みかん) チーズで鉄</p> <p><small>【赤】牛乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、豆腐 【黄】ソフトせんべい、胚芽米、じゃが芋、砂糖、白玉粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、沖縄もずく、きゅうり、みかん、パインアップル、缶、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ白玉 アーモンドミニフィッシュ</p>	<p><b>31</b> ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) チキンデルモニコ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、生揚げ、鶏ささ身、鶏卵、ハム、チーズ、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、バター 【緑】ネギ、ワカメ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ココアホットケーキ</p>	<p>～夏野菜で体の中から涼しく～</p> <p>きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給し、涼しく過ごせるように体を冷やしたり、利尿作用で取りすぎでしまった水分を排出して体の水分量を調節してくれます。また、地元野菜のオクラやゴーヤーもパワーいっぱい！旬の夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。</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・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

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生