

予 定 献 立 表

2019年7月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
1 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) ぶどう <small>【赤】鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、りょうとうもろやし、ぶどう</small> EM酪農牛乳 ㊦クリームパン	2 あわご飯 みそ汁(えのき、冬瓜) 鶏のから揚げ 野菜炒め(人参、ピーマン) すいか <small>【赤】鶏・もも、ツナ缶、チーズ 【黄】胚芽米 【緑】えのき、とうがんとん、わかめネギ、にんじん、ピーマン、キャベツ、スィハ</small> 麦茶 ㊦おかかおにぎり チーズ	3 ご飯 すまし汁(チンゲン菜、大根) 魚のポテトクリーム焼き インゲンのごま和え オレンジ <small>【赤】ペにぎげ、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま、死 ㊦ 砂糖 【緑】チンゲンサイ、大根、コン、たまねぎ、さやいんげん、オレンジ</small> EM酪農牛乳 ㊦なごくすもち	4 ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 桜えび入り卵焼き クープイリチー バナナ <small>【赤】鶏卵、さくらえび、豚肉、カマボコ、パンダ牛乳、しらす 【黄】胚芽米、こんにやく、三温糖、ごま油 【緑】はくさい、生、しめじ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、バナナ、ニラ、コン</small> パンダ牛乳 ㊦ラーチャー	5 ご飯(ゆかり) 七 卵スープ チーズハンバーグ 献 立 コールスローサラダ 七 タデザート <small>【赤】豆腐、牛・ひき肉、豚レバー、ハム、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、そうめん、米粉お星さまタルト 【緑】わかめ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コン、きゅうり、トマト、みかん</small> EM酪農牛乳 ㊦粉お星さまタルト	6 ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) チキン照り焼き なーべーらーんぶしー りんご <small>【赤】鶏・もも、豚肉、沖繩豆腐、ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】しめじ、えのき、きょうな、根深ねぎ、しょうが、にんにく、ヘチマ、りんご、味付けのり</small> 麦茶 ㊦ナマヨおにぎり ㊦ーズで鉄
8 ご飯 みそ汁(キャベツ、生揚げ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 ブルー <small>【赤】生揚げ、鶏ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ごま 【緑】キャベツ、たまねぎ、きゅうり、りょうとうもろやし、ブルー、バナナ</small> EM酪農牛乳 ㊦粉のバナナ蒸しケーキ	9 お弁当会  <small>【赤】みどり調整豆乳 【黄】 【緑】</small> みどり調整豆乳 米粉りんごタルト	10 トマトスバゲティ 豚肉と白菜のスーフ さつまいもの甘辛煮 チーズでカルシウム <small>【赤】豚ひき肉、豚かた肉、チーズ、煮干し 【黄】スバゲティ麺、ごま油、さつまいも、胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、しめじ、はくさい、にんじん、ネギ、焼きのり</small> 麦茶 ㊦豆みそおにぎり ㊦	11 ふりかけご飯 みそ汁(大根、キャベツ、ねぎ) 魚のてんぷら うんちえー炒め パインアップル <small>【赤】きはだまぐる、豚肉、豚肉 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖 【緑】大根、キャベツ、ネギ、ようさい、にんじん、にんにく、パイン、昆布</small> パンダ牛乳 ㊦フィン	12 ロールパン クリームシチュー(豚肉) キャベツのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚かた、豚レバー、クリーム牛乳、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、キャベツ、バナナ、スイートコーン</small> EM酪農牛乳 ㊦星棒 ㊦でコーン	13 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、レタス) マカロニサラダ ブチトマト <small>【赤】鶏もも、豆腐、ツナ缶、豆乳(ココア) 【黄】胚芽米、スバゲティ麺、もち米、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、レタス、しめじ、きゅうり、干しぶどう、トマト</small> 豆乳(ココア味) ㊦型せんべい
15 海の日  EM酪農牛乳 ㊦粉のバナナ蒸しケーキ	16 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー オレンジ <small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖繩豆腐、豚肉、パンダ牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく、強力粉、バター 【緑】大根、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、オレンジ、にんじん、ジュース</small> パンダ牛乳 ㊦ーズスティック	17 ご飯 かきたま汁(レタス) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ ぶどう <small>【赤】鶏卵、ペにぎげ、豚肉、しらす、油揚げ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】レタス、生、しめじ、たまねぎ、モウイ、にんじん、ぶどう</small> 麦茶 ㊦なり寿司 ㊦ーモンドミニフィッシュ	18 あわご飯 豚汁 とんかつ マカロニサラダ パイン缶 <small>【赤】豚肉、豚・ヒレ・赤肉・生、鶏卵、パンダ牛乳 【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ごま油、マカロニ、ケーキ 【緑】大根、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、きゅうり、干しぶどう、パイン缶</small> パンダ牛乳 ㊦生会ケーキ	19 もずく丼 食育の日 オクラの梅和え シークワーサーゼリー <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、さつまいも、黒砂糖 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ヒーマン、赤ピーマン、オクラ、梅干し</small> EM酪農牛乳 ㊦し芋 ㊦糖	20 沖繩そば へちまサラダ バナナ <small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、ツナ缶、EM牛乳 【黄】沖繩そば、砂糖、オリーブ油、胚芽米 【緑】ネギ、バナナ、コン、トマト、レモン、バナナ</small> 麦茶 ㊦レーブ(ヨーグルト風)
22 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) チキンマレード煮 オクラ入り麩炒め プチトマト <small>【赤】鶏・芋、豚肉 【黄】胚芽米、じゃが芋、ふ、ごま 【緑】チンゲンサイ、オレンジ・マレード、オクラ、にんじん、トマト、梅干し、しそ、葉、味付けのり</small> ジョア(ピーチ) ㊦しおにぎり	23 ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(もやし、ひじき) ぶどう <small>【赤】沖繩豆腐、さば缶詰、豚肉、パンダ牛乳、鶏卵、チーズ 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】こまつな、しめじ、にんじん、ネギ、しょうが、キャベツ、りょうとうもろやし、ひじき、ぶどう、コン</small> パンダ牛乳 ㊦ーのお焼き	24 まぜご飯 すまし汁(冬瓜、ねぎ) 白和え(ゴーヤー、人参) りんご <small>【赤】豚肉、さくらえび、鶏卵、沖繩豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、白玉粉、三温糖、バター、コナツハウダー 【緑】ひじき、にんじん、からしな、とうがんとん、ネギ、ニガウリ、りんご、かぼちゃ</small> EM酪農牛乳 ㊦コナツもちケーキ	25 麦ご飯 チキンカレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、みかん、バナナ、干しぶどう</small> みどり調整豆乳 米粉豆乳プリンタルト	26 ご飯 みそ汁(へちま、豆腐) わかさぎのカレー揚げ パパイアイリチー りんご <small>【赤】沖繩豆腐、わかさぎ、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、バター 【緑】へちま、パイア、にんじん、ニラ、りんご、かぼちゃ</small> EM酪農牛乳 ㊦はちやクッキー	27 ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 茹で卵 チンジャオロース オレンジ <small>【赤】鶏卵、豚肉、パンダ牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、しょうが、りょうとうもろやし、たけのこ、水、煮ピーマン(赤、黄、緑)、オレンジ、干しぶどう</small> パンダ牛乳 ㊦コーン
29 ご飯 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 きゅうり和え(オクラ) ミニゼリー(ブルー) <small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶、煮干し 【黄】胚芽米、ふ、はるさめ、三温糖、砂糖 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、きゅうり、オクラ、味付けのり</small> 麦茶 ㊦しおにぎり ㊦干し佃煮	30 タコライス すまし汁(小松菜、冬瓜) 枝豆 バナナ <small>【赤】牛ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、はちみつ、バター 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、こまつな、とうがんとん、えだまめ、バナナ</small> みどり調整豆乳 ㊦粉ホットケーキ(ココア)	31 あわご飯 そば汁 からし菜チャンプルー かぼちゃ含め煮 すいか <small>【赤】カマボコ、沖繩豆腐、豚肉、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、沖繩そば、生、食パン 【緑】ネギ、からしな、にんじん、かぼちゃ、スィハ</small> EM酪農牛乳 ㊦ヤート	<p>～簡単～ 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。ご家庭でもおすすめの食育です😊</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・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