

予 定 献 立 表

2020年7月分

ぶどうの木保育園

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が、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,人参) パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉,さくらえび,鶏卵,沖繩豆腐,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,パイン,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑かりおにぎり 田一ズで鉄</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(さつま芋) さばのおろし煮 ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば,鶏さき身,パンダ牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,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,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ☐ 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,ころきゅうり,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 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】えのき,わかめ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,りょうとうもやし,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 ☑レープ(ヨーグルト味)☐</p>
		<p>6 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】しらす,ケム,牛乳,さくらえび 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖,オリーブ油,精白米,おし麦 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,プロッコリート,トマト,きゅうり,かんぱな,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり 田一ズで鉄</p>	<p>7 お弁当会</p> <p style="text-align: center;">七夕</p>  <p><small>【赤】星たべ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース 鳥型せんべい チーズ</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,こら</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☐ ひらやち一</p>	<p>9 納豆ごはん みそ汁(かぼちゃ,しめじ) ゴーヤチャンプルー すいか</p> <p><small>【赤】納豆,沖繩豆腐,豚肉,パンダ牛乳,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;">パンダ牛乳 ☐ スコーン</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,ごま油,砂糖 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,パパイア,にんじん,ブルーコン,もずく</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☐ もずくひらやち一</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(しめじ,水菜) 鮭の塩焼き なべーらんぶしー オレンジ</p> <p><small>【赤】しらす,さけ,豚肉,沖繩豆腐,パンダ牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま 【緑】しめじ,きょうな,ヘチマ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ☐ メロンパン</p>	<p>15 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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑ 型抜きチーズ 団りんとう</p>	<p>16 ちらし寿司 みそ汁(わかめ,えのき) サラスパサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,鶏卵, 【黄】精白米,サラス,パ,ケーキ 【緑】にんじん,わかめ,きゅうり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ぶどうジュース ☐ 誕生会ケーキ</p>	<p>17 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,ごま油,さつま芋,精白米,おし麦 【緑】トマト,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 ☑フアージュシーおにぎり チーズで鉄</p>	<p>18 野菜そば おからサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚,かた,かまコホム,豚ひき肉 【黄】沖繩そば,精白米,おし麦,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,きゅうり,コン,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☐ ふりかけおにぎり</p>
<p>20 麦ご飯 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 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏,手羽,豚肉,EM牛乳,まぐろ,缶詰,鶏卵 【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,マレード,オクラ,にんじん,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☐ フレンチトースト</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 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,とうがん,えのき,ネギ,えだまめ,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゼリー☐ せんべい</p>	<p>22 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(ヘチマ,豆腐) 鶏のから揚げ うんちえー炒め バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,鶏,もも,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,三温糖,さつま芋,バター 【緑】ヘチマ,ようさい,にんじん,にんにく,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☐ キャラメルポテト</p>	<p>23</p> <p style="text-align: center;">海の日</p>  <p style="text-align: center;">ぶどうジュース ☐ 誕生会ケーキ</p>	<p>24</p> <p style="text-align: center;">スポーツの日</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 ☐</p>	<p>25 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 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【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;">麦茶☐ チーズタルト</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 ☐ ふりかけおにぎり</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 大根の煮つけ りんご</p> <p><small>【赤】竹輪,へにぎ,豚肉,パンダ牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,レタス,オカ,砂糖 【緑】レタス,生しいたけ,しめじ,たまねぎ,大根,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ☐ ぐずもち</p>	<p>29 あわご飯 みそ汁(厚揚げ,キャベツ) わかさぎのオレンジ揚げ ワカメと春雨のサラダ シークワーサーゼリー</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,ワカメ,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>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,パンダ牛乳 【黄】精白米, 【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</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ☐ あんぱん</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 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま,ごま三温糖 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,じゅうろくささげ,スイートコーン,オレンジ,にんじん,ブルーベリージャム</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(フレン) ☑ルーベリーサンド</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