

予 定 献 立 表

2021年7月分

ぶどうの木保育園

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めですよ</p>			<p>1 麦ご飯 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,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,ねぎ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり,スィカ</small></p> <p style="text-align: right;">ふりかけおにぎり □ 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 【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,ハチマツ,きゅうり,トマト,わかめ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ 蒸し芋 □</p>	<p>3 チキンピラフ すまし汁(青菜,しめじ) ポテトサラダ オレンジ</p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ ごま豆腐パン</p>
<p>5 麦ごはん クリームシチュー 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 【黄】精白米・押し麦,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,わかめ,バナナ,えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ 黒糖 □ チーズ</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ,油揚げ) 魚の梅焼き いんげんソテー ぶどう</p> <p><small>【赤】油揚げ,べにざけ,豚肉,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,しめじ,生,コン,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: right;">赤箱牛乳 □ 五平餅</p>	<p>7 ふりかけご飯 そうめん汁 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,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,麵,たらべよ,セリ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,こまつな,コン</small></p> <p style="text-align: right;">野菜ジュース □ 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 パイナップル</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豆乳,豚肉,赤箱牛乳,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,ホトケケキ 【緑】キャベツ,ネギ,ようざい,にんじん,にんにく,バイン</small></p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 □ ゴマクッキー</p>	<p>9 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,わかめ,ネギ,オリーブ・マレード,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 □ スコーン(ほうれん草,チーズ)</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 厚揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,厚揚げ 【黄】精白米,おし麦,油,はるさめ,三温糖,ごま油,ごま 【緑】さんとうさい,えのき,にんじん,さやいんげん,きゅうり</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ カップケーキ</p>
<p>12 麦ご飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】しらす,豚肉,わかめ,豆乳,ツナ缶, EM酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま,砂糖,ごま油,にんにく,油,三温糖,薄力粉 【緑】こまつな,しめじ,根深ねぎ,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: right;">EM酪農牛乳 □ もずく入りひらやちー</p>	<p>13 お弁当会</p>  <p style="text-align: right;">野菜ジュース □ 米粉いちごスティック</p>	<p>14 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,シヨア 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,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: right;">シヨア(マスカット) □ チーズタルト</p>	<p>15 麦ご飯 すまし汁(レタス,しいたけ) チンジャオロース 茹で卵 パイナップル</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,ケーキ 【緑】レタス,しいたけ,わかめ,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,ハイン</small></p> <p style="text-align: right;">リンゴジュース □ 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 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コン,オレンジ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ 蒸しカップケーキ □</p>	<p>17 そぼろ丼 みそ汁(キャベツ,ふ) オクラの梅和え ブチトマト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,焼きたまご,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: right;">麦茶 □ いなり寿司 □</p>
<p>19 もずく丼(しらす) みそ汁(冬瓜,ねぎ) 食育 キャベツサラダ の日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,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,コン,とうがん,ネギ,キャベツ,みかん,バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ ハナナケーキ</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,赤箱牛乳 【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: right;">赤箱牛乳 □ シナモントースト</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,沖縄豆腐,ツナ缶,豆乳,鶏ひき肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖,パン粉 【緑】キャベツ,えのき,ネギ,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ おかかチーズおにぎり</p>	<p>22 海の日</p> 	<p>23 スポーツの日</p> 	<p>24 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,麩) スパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ,インゲン) 黄桃缶</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,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</small></p> <p style="text-align: right;">野菜ジュース □ せんべい</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,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: right;">EM酪農牛乳 □ かぼちゃクッキー</p>	<p>27 あわご飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) 国産産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚肉,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,こまぐずでん粉,砂糖,パン粉,ゼリー 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,りょうとうもやし</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ ぐずもち</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(アチマ,豆腐) わかさぎのカレー揚げ パパイヤイリチー りんご</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,さつま芋,バター,三温糖, はちみつ,ゴマ,薄力粉 【緑】アチマ,バナナ,にんじん,ニラ,りんご</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ スイートホト</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鯖の香味焼き 大根の煮つけ ヨーグルト</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,鶏肉,赤箱牛乳,ヨーグルト 【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,ショウガ,にんにく,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,コン,グリーンピース,大根</small></p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 □ カステラ</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 パイナップル</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚肉 【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,パイナップル</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ はちや棒 □ チーズ</p>	<p>31 沖縄そば トマトサラダ 味付小魚</p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ 米粉マフィン</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