予　定　献　立　表

2022年7月分　　ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
☆七夕の行事食☆ 七夕の行事食にそうめんがあります。奈良時代に中国から伝わった小麦粉料理がそうめんのルーツといわれており、無病息災の意味が込められているそうです。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。 そうめんは食欲のない日におすすめですが、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。				1 あわご飯 すまし汁(小松菜,えのき) 松風焼き 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ) 国産甘夏フレッシュ 【赤】鶏ひき肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,まぐろ・缶詰,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,パン粉,油,きび砂糖,ごま,くずでん粉 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,ﾋﾟｰﾏﾝ EM酪農牛乳　豆乳のくずもち	2 運動会 【赤】 【黄】 【緑】
4 スパゲティナポリタン すまし汁（冬瓜） きゅうり竹輪 バナナ 【赤】豚肉,ﾁｰｽﾞ,竹輪,しらす,型抜きチーズ10鉄分 【黄】スパゲティ麺,ｵﾘｰﾌﾞ油,精白米,ごま,油,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ﾄﾏﾄ,ﾋﾟｰﾏﾝ,とうがん,きゅうり,ﾊﾞﾅﾅ,にんじん,ひじき、わかめ じゃこひじきおにぎり　チーズ10鉄分入り	5 親子丼 小松菜の和え物（おかか） チーズ10鉄分入り 【赤】鶏肉,鶏卵,型抜きチーズ10鉄分,赤箱牛乳,ｳｲﾝﾅｰ 【黄】精白米,おし麦,油,食パン 【緑】にんじん,たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,根深ねぎ,こまつな,りょくとうもやし,キャベツ、いちごジャム 赤箱牛乳　ジャムパン	6 麦ご飯 みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ,さつま芋) 魚てんぷら 野菜炒め(青菜) パインアップル 【赤】キングクリップ,豆乳,豚肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,薄力粉,油,ホットケーキ,ゴマ（黒） 【緑】キャベツ,チンゲンサイ,にんじん,りょくとうもやし,ﾊﾟｲﾝ EM酪農牛乳　セサミスティック	7 ふりかけご飯 そうめん汁 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,豚ひき肉,沖縄豆腐,スライスチーズ,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨドレ,そうめん,星たべよ 【緑】にんじん,たまねぎ,こまつな,ｺｰﾝ,きゅうり 野菜ジュース　星型せんべい	8 カレーライス（根菜） おからサラダ オレンジ 【赤】豚肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,おから,竹輪,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,ｵﾘｰﾌﾞ油,マヨドレ,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,ｺｰﾝ,ｵﾚﾝｼﾞ,ｽｲｰﾄｺｰﾝ EM酪農牛乳　コーンフレーク	9 麦ご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 厚揚げのそぼろ煮（春雨） 土佐和え プルーン 【赤】豚ひき肉,厚揚げ 【黄】精白米,おし麦,油,はるさめ、黒砂糖 【緑】さんとうさい,えのき,にんじん,さやいんげん,きゅうり 米粉ガトーショコラ
11 麦ご飯 みそ汁（なす） チキンママレード煮 ゴーヤーチャンプルー 味付小魚 【赤】鶏・手羽,沖縄豆腐,豚肉,ｺﾏなしミニフィッシュ,みどり調整豆乳,牛乳,ﾁｰｽﾞ 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,きび砂糖 【緑】ﾅｽ,根深ねぎ,ｵﾚﾝｼﾞ・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ,たまねぎ,にんじん,ﾆﾝｶﾞﾂﾘ,ほうれんそう みどり調整豆乳　スコーン（ほうれん草,ﾁｰｽﾞ）	12 お弁当会 【赤】 【黄】 【緑】 野菜ジュース　カルシュウムせんべい　チーズ	13 ゆかりご飯 ミネストローネ（大豆） トンカツ きゅうり和え（オクラ） 黄桃缶 【赤】大豆,豚肉,豚ﾚﾚ,豆乳,ｼｮｱ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,薄力粉,パン粉,油,ビーフン,ごま油,きび砂糖 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,ﾄﾏﾄ,きゅうり,オクラ,ﾆﾗ 麦茶　ヒラヤーチー	14 もずく丼 みそ汁（冬瓜,ねぎ） キャベツサラダ 【赤】豚ひき肉,鶏卵,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,米粉 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ピーマン,とうがん,ﾈｷﾞ,キャベツ,みかん,ﾊﾞﾅﾅ 赤箱牛乳　米粉のﾊﾞﾅﾅｹｰｷ（ｺｺｱ）	15 ご飯 クリームシチュー トマトサラダ（ｵｸﾗ） バナナ 【赤】鶏・もも,牛乳,ｸﾘｰﾑ,しらす,ｺﾏなし 【黄】じゃが芋,ｵﾘｰﾌﾞ油,バター,薄力粉,きび砂糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,グリーンピース,ﾄﾏﾄ,オクラ,ﾜｶﾒ,ﾊﾞﾅﾅ 麦茶　ゆかりおにぎり（しらす）	16 マーボー豆腐丼 春雨サラダ パイン缶 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚ﾚﾊﾞｰ,ﾂﾅ缶, 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,はるさめ,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,ﾆﾗ,きゅうり,ﾄﾏﾄ,ﾜｶﾒ 蒸し芋
18 **海の日** 	19 麦ご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ,油揚げ） 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮（れんこん） 【赤】油揚げ,沖縄豆腐,ﾂﾅ缶,豆乳,豚ひき肉,ﾁｰｽﾞ,ｺﾞﾏなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油 【緑】キャベツ,ﾈｷﾞ,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん おかかチーズおにぎり　味付小魚	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 【赤】キングクリップ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,油, 【緑】かぼちゃ,しめじ,ﾈｷﾞ,たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん,ｵﾚﾝｼﾞ EM酪農牛乳　チーズタルト	21 麦ご飯 みそ汁（レタス,ﾄﾏﾄ） チンジャオロース モズク酢（みかん） パインアップル 【赤】豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,ｹｰｷ 【緑】レタス,ﾄﾏﾄ,ﾜｶﾒ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ピーマン,黄ピーマン,沖縄もずく,きゅうり,みかん,ﾊﾟｲﾝ りんごジュース　誕生会ケーキ	22 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鯖のカレー焼き 大根の煮つけ シークヮーサーゼリー 【赤】さば,豚肉,鶏肉,ｺﾞﾏなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,バター 【緑】チンゲンサイ,大根,にんじん,さやいんげん,ﾊﾟｲﾝ,たまねぎ,ｺｰﾝ,グリーンピース 赤箱牛乳　シュガートースト	23 麦ご飯 みそ汁（チンゲン菜,麩） ハニ―スパイシーチキン 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂｲﾝｹﾞﾝ) バナナ 【赤】鶏もも,豚肉,EM牛乳,ﾁｰｽﾞ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,はちみつ,油,薄力粉,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,にんにく,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,ﾊﾞﾅﾅ,ｺｰﾝ ビスケット
25 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー オレンジ 【赤】納豆,豚肉,豚ﾚﾊﾞｰ,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,米粉,アーモンド,きび砂糖,バター 【緑】にんじん,ﾈｷﾞ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ﾆﾗ,ｵﾚﾝｼﾞ,かぼちゃ EM酪農牛乳　かぼちゃクッキー（米粉）	26 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め 【赤】しろさけ,豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,,豆乳,ﾂﾅ缶 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにゃく,油,薄力粉 【緑】こまつな,しめじ,大根・切り干し大根,にんじん,しいたけ,ｽｲｶ,沖縄もずく,ﾆﾗ もずく入りひらやちー	27 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 さつまいものゴマ和え ソフール元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ 【赤】生揚げ,豚肉,ソフール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,さつま芋,マヨドレ,ごま,はちゃ棒 【緑】ﾈｷﾞ,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,ﾋﾟｰﾏﾝ,きくらげ,さやいんげん,ﾊﾞﾅﾅ EM酪農牛乳　はちゃ棒　バナナ	28 そぼろ丼（コーン,しらす） みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ,ふ） オクラのおかか和え プチトマト 【赤】鶏ひき肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,焼きふ,カルｹﾞﾝ,ごま 【緑】ｺｰﾝ,ほうれんそう,キャベツ,ﾈｷﾞ,きゅうり,オクラ,ﾄﾏﾄ いなり寿司	29 麦ご飯 みそ汁（わかめ,絹ごし,しめじ） わかさぎのカレー揚げ パパイヤイリチー りんご 【赤】豆腐,わかさぎ,まぐろ・缶詰,赤箱牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,さつま芋,バター,きび砂糖,ゴマ（黒） 【緑】ﾍﾁﾏ,しめじ,ﾊﾟﾊﾟｲｱ,にんじん,ﾆﾗ 赤箱牛乳　ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	30 沖縄そば（肉入り） トマトサラダ 味付小魚 【赤】豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,まぐろ・缶詰,ｺﾞﾏなしミニフィッシュ,EM牛乳,ﾂﾅ缶 【黄】沖縄そば,きび砂糖,ｵﾘｰﾌﾞ油,精白米,油 【緑】なが昆布,にんじん,ﾈｷﾞ,ｺｰﾝ,ﾄﾏﾄ,ﾚﾓﾝ,味付けのり みそおにぎり

※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・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