

# 予 定 献 立 表

2024年7月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b> あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンプルー フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】豚かた肉、沖繩豆腐、豚肉、鶏卵、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、さといも、油、ふ、米粉、きび砂糖 【緑】とうがら、こまつな、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、りょくともやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p><b>2</b> トマトスパゲティ 豚肉としめじのお汁 きゅうり竹輪 パインアップル</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚肉、竹輪、鶏肉、グリーンピース 【黄】スパゲティ麺、油、ごま油、精白米、バター 【緑】トマト、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、パイン、にんじん、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶    ジャワライス</p>	<p><b>3</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) わかさぎのオランダ揚げ パパイアイチー バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、わかさぎ、チーズ、豆乳、まぐろ、缶、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、きび砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、パセリ、バナナ、パイナップル、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p><b>4</b> あわご飯 みそ汁(なす) 厚揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え プルーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、厚揚げ、赤箱牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、きび砂糖、ごま油、ごま玄米フレーク、マッシュマロ 【緑】ナス、ワケギ、ネギ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    玄米フレークスナック</p>	<p><b>5</b> ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ しらすのサラダ 七タテデザート</p> <p><small>【赤】豆腐、牛、ひき肉、豚ひき肉、沖繩豆腐、スライスチーズ、しらす、ハム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、マヨレシ、そうめん 【緑】ナス、ワケギ、ネギ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、きゅうり、トマト、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">そうめんチャンプルー    麦茶</p>	<p><b>6</b> カレーうどん キャベツのゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、竹輪 【黄】うどん、ごま油、精白米 【緑】たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶    わかめおにぎり</p>
<p><b>8</b> ご飯 チキンチャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、牛乳、クリーム、グリーンピース、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、きび砂糖、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、オクラ、ワケギ、ナス、スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    サーターアングギー</p>	<p><b>9</b> お弁当会</p>  <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース    せんべい</p>	<p><b>10</b> ふりかけご飯 さつま汁 ゴーヤーチャンプルー 味付小魚</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、沖繩豆腐、豚肉、ゴマなしミニフィッシュ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、しらす、油、食パン、バター、きび砂糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、ニガウリ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    シナモントースト</p>	<p><b>11</b> 麦ご飯 すまし汁(小松菜・竹輪) 鮭のごま味噌焼き 味付干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】竹輪、しろさげ、豚肉、ハマボ、赤箱牛乳、豆乳、ツケ 【黄】精白米、おし麦、ごまきび砂糖、ごま油、こんにやく、油、薄力粉 【緑】こまつな、切り干し大根、にんじん、しいたけ、スイカ、沖繩もずく、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    もずく入りひらやちー</p>	<p><b>12</b> マーボーへちま丼 キャベツサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ヘチマ、ニラ、キャベツ、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    黒棒    バナナ</p>	<p><b>13</b> チキンピラフ みそ汁(青菜・しめじ) ポテトサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、グリーンピース、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、油、じゃが芋、マヨレシ、カレールウ、きび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ)    納豆みそおにぎり</p>
<p><b>15</b> 海の日</p> 	<p><b>16</b> ハヤシライス マカロニサラダ いもチップ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、まぐろ、缶、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、スパゲティ麺、マヨレシ、いもチップ、はちや棒 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    はちや棒    バナナ</p>	<p><b>17</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、さといも、缶、EM牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラノーラ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、パン粉、油、ごま、マヨレシ、きび砂糖、薄力粉、バター 【緑】キャベツ、にんじん、ネギ、しょうが、れんこん、さやいんげん、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    シリアル</p>	<p><b>18</b> あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) チキンのケチャップ煮 オクラ入り麩炒め 味付小魚</p> <p><small>【赤】豆腐、味噌、芋、豚肉、ゴマなしミニフィッシュ、赤箱牛乳、きな粉 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ふ、スパゲティ麺、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、オクラ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    誕生会ケーキ</p>	<p><b>19</b> 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ワカメ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(青菜) バナナ</p> <p><small>【赤】生揚げ、さば、豚かた肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、さつま芋、さつまいも、でん粉 【緑】ワケギ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、りょくともやし、バナナ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    芋クジアンダーギー</p>	<p><b>20</b> 野菜そば おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、おから、コブ、から、竹輪、しらす 【黄】沖繩そば、油、マヨレシ、精白米、ごまきび砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくともやし、きゅうり、コーン、レンコン、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>22</b> あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが なます チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛、かた、ローズ、グリーンピース、型抜きチーズ、10鉄分、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、しらす、きび砂糖、薄力粉、バター 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、大根、ニガウリ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    若夏ケーキ</p>	<p><b>23</b> 麦ご飯 みそ汁(ヘチマ・しめじ) 揚げ魚の野菜あんかけ オクラのおかか和え パインアップル</p> <p><small>【赤】キングクリップ、赤箱牛乳、木綿豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ホットケーキ、ゴマ、ごま、油 【緑】ヘチマ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、オクラ、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    ごまごま豆腐パン</p>	<p><b>24</b> 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 豚肉のしょうが焼き 人參シソリ(かつお節) 国産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】豚肉、シヨア、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、焼きさ、油、ごま油、薄力粉、きび砂糖 【緑】さんとうさい、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース    スコーン(ほうれん草・チーズ)</p>	<p><b>25</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鮭の塩麴焼き 赤瓜の煮つけ バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、しろさげ、豚肉、赤箱牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、モウイ、にんじん、さやいんげん、バナナ、たまねぎ、トマト、パセリ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    ペンネミート</p>	<p><b>26</b> スタミナカレー 白菜サラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、シークワーサーゼリー、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、ニガウリ、はくさい、りんご、きゅうり、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    ジャムパン(食パン)</p>	<p><b>27</b> 運動会</p> 
<p><b>29</b> 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、豚レバー、沖繩豆腐、EM牛乳、クリーム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、きび砂糖、バター 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ニラ、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    レーズンクッキー(卵除去)</p>	<p><b>30</b> 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) チンジャオロース モズク酢(みかん) 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、ゴマなしミニフィッシュ、赤箱牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、米粉、油 【緑】レタス、トマト、ワカメ、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、沖繩もずく、きゅうり、みかん、さつまいも</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳    焼きいも</p>	<p><b>31</b> 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし・ひじき) パイン缶</p> <p><small>【赤】さば、豚かた肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ビーフン、ごま油 【緑】大根、ワケギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくともやし、ひじき、パインアップル、缶、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    焼きビーフン</p>	<p style="text-align: center;"><b>★七夕の行事食★</b></p> <p style="text-align: center;">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。</p> <p style="text-align: center;">そうめんは食欲のない日におすすめですが、食べる時は麺だけでなく、卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。</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