

	月	火	水	木	金	土	
献立		1 	2 麦ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) 鰯の味噌煮(玉ねぎ) オクラ入り麸炒め パインアップル	3 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのケチャップ煮 ゴーヤーチャンプルー オレンジ	4 ふりかけご飯 豚汁(冬瓜) ヘちまサラダ マヨチーズちくわ ブルーン	5 マーポーへちま丼 みそ汁(麩・叻麺) トマトサラダ(カラ)	
主な食材			精白米・押麦・こまつな・しめじ・さば・きび砂糖・しょが・たまねぎ・オクラ・にんじん・車心・豚かた・キャノーラ油・パインアップル・牛乳・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・ごま	精白米・押麦・なめこ・絹ごし豆腐・葉ねぎ・鶏手羽・たまねぎ・キャノーラ油・沖縄豆腐・豚かた・にんじん・にがうり・ルガ・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・脱脂粉乳・きび砂糖・もも	精白米・押麦・かつおふりかけ・豚かた・沖縄豆腐・とうがん・さといも・こまつな・にんじん・根菜ねぎ・へちま・まぐろ缶・コラ缶・ドト・レモン果汁・オリーブ油・きび砂糖・竹輪・マヨドレ・チーズ・脱脂粉乳・クリーム・かつお削り節・ハセリ・ブルーン・牛乳・さつまいち	沖縄そば・豚かたロース・にんじん・キャベツ・りょくどうもやし・キャノーラ油・蒸しかまぼこ・かぼちゃ・チーズ・精白米・塩昆布・まぐろ缶	
おやつ			赤箱牛乳、ごまごま豆腐パン	EM酪農牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	赤箱牛乳、焼き芋	ジョア(マカット)80、ジャムパン	麦茶、塩昆布とツナのおにぎり
献立	7 七タキーマカレー コーンスープ(キャベツ) ブロッコリーの和え物 七タデザート	8 お弁当会 	9 麦ご飯 すまし汁(冬瓜・カキ) 魚フライタルタルソース うんちえー炒め パインアップル	10 麦ご飯 みそ汁(カキ・じゃが芋) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え バナナ	11 スタミナカレー しらすのサラダ ミートボール	12 チキンピラフ すまし汁(大根・ねぎ) オレンジ	
主な食材			精白米・押麦・牛ひき肉・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ににく・しょが・オクラ・チーズ・キャノーラ油・カレー粉・コーン粉・コロッケ・キャベツ・片栗粉・ブロッコリー・トマト・かつお削り節・七タデザート・麦茶・そうめん・きゅうり・ハム・みかん缶	精白米・押麦・とうがん・カットわかめ・葉ねぎ・キングクリップ・薄力粉・豆乳・パン粉・油・鶏卵・ピクリス・たまねぎ・マヨドレ・ようさい・にんじん・豚かた・ににく・ごま油・きび砂糖・パインアップル・牛乳・きな粉・黒砂糖・ごま・バナナ・牛乳・さつまいも・有塩バ	精白米・押麦・豚ひき肉・豚レバー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・カットわかめ・葉ねぎ・キヤノーラ油・にんじん・生揚げ・はるさめ・さやいんげん・きゅうり・きび砂糖・ごま油・ごま・バナナ・牛乳・さつまいも・有塩バ	精白米・鶏もも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ににく・キャノーラ油・大根・カットわかめ・葉ねぎ・カツ・牛乳・マヨドレ・まぐろ缶・味付けのり	
おやつ	麦茶、そうめんチャンプルー	野菜ジュース、せんべい	EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	赤箱牛乳、キャラメルポテト	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、ブルーン	EM酪農牛乳、ツナマヨおにぎり	
献立	14 麦ご飯 みそ汁(なす) 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 ソフール元気ヨーグルト	15 タコライス みそ汁(小松菜・麩) ポテトサラダ	16 麦ご飯 さつま汁 炒り豆腐(卵なし) キャベツのゴマ和え チーズ10鉄分入り	17 誕生会	18 ロールパン チキンチャウダー れんこんのゴママヨサラダ	19 運動会 	
主な食材			精白米・押麦・なす・葉ねぎ・牛かたロース・キャノーラ油・にんじん・キヤノーラ油・バブリカ粉・レタス・トマト・チーズ・グリーンピース・きゅうり・りょくどうもやし・かつお削り節・ソフール・牛乳・玄米フレーク・マッシュマロ	精白米・押麦・さつまいも・鶏もも・しらたき・大根・にんじん・キヤノーラ油・バブリカ粉・レタス・トマト・チーズ・きゅうり・りょくどうもやし・かつお削り節・マヨドレ・牛乳・薄力粉・豆乳・おきなわもずく・にら・まぐろ缶	精白米・押麦・とうがん・きょうな・ごぼう・にんじん・牛かたロース・しょが・きび砂糖・さつまいも・さやいんげん・マヨドレ・ごま・牛乳・ショートケーキ	ロールパン・鶏もも・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・オリーブ油・セリオ・有塩バター・薄力粉・牛乳・クリーミー・グリーンピース・れんこん・さやいんげん・ごま・マヨドレ・きび砂糖・麦茶・精白米・かつお節・しらす干し・にんじん・ほしひじき・ごま・キャノーラ油	
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	赤箱牛乳、もしく入りひらやちー	ジョア(マカット)80、サーティアンダーキー	赤箱牛乳、誕生会ケーキ	麦茶、じゃこひじきおにぎり		
献立	21 海の日 	22 麦ご飯 みそ汁(ハヤ・豆腐) なすの挽き肉炒め ツナ和え(トマト・人参) オレンジ	23 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 松風焼き 野菜炒め(もやし・ひじき) すいか	24 麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) ポークのケチャップ煮 ブロッコリーのおかかチーズ和え すいか	25 ハヤシライス モーウイの甘酢和え いもチップ	26 ジャワライス(皿) すまし汁(小松菜・えのき) ブルーン	
主な食材			精白米・押麦・へちま・沖縄豆腐・豚ひき肉・なす・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キヤノーラ油・カレー粉・片栗粉・にがうり・まぐろ缶・マヨドレ・ルガ・牛乳・薄力粉・脱脂乳・ベーキングパウダー・有塩バター・きび砂糖・鶏卵・グラノーラ	精白米・押麦・さんとうさい・沖縄豆腐・豚かた・きび砂糖・キヤノーラ油・ブロッコリー・チーズ・かつお削り節・すいか・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・リ・ムー缶	精白米・押麦・牛かた・豚レバー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・ピーマン・キヤノーラ油・ハヤシルワ・ワタリソース・モーウイ・きび砂糖・紫いもチップ・牛乳・食パン・しらす干し・マヨドレ・チーズ	精白米・鶏もも・にんじん・たまねぎ・無塩バター・カレールウ・コロッケ・グリーンピース・ごま・えのき・えのきたけ・ブルーン・牛乳・きび砂糖・かつお節	
おやつ		赤箱牛乳、シリアルクッキー	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ(卵抜き)	赤箱牛乳、コーンのお焼き(卵抜)	EM酪農牛乳、じゃこトースト	麦茶、ゆかりおにぎり	
献立	28 納豆ごはん ちむしんじ タマーナーチャンプルー 味付小魚	29 もしく丼 みそ汁(ハヤ・しめじ) かぼちゃサラダ オレンジ	30 焼きそば すまし汁(カキ・豆腐) 粉ふきいも(青のり) シーケンワーサーゼリー	31 麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 鮭の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ バナナ	☆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。	
主な食材			精白米・押麦・納豆・かつお削り節・豚かた・豚レバー・にんじん・葉ねぎ・ににく・きび砂糖・片栗粉・青ビーマン・赤ビーマン・鶏卵・キヤノーブツ・たまねぎ・にら・キャノーラ油・コマなしみニフィッシュ・牛乳・ベーキングパウダー・バナナ・きび砂糖・豆乳	中華めん・豚かた・はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・青ビーマン・キヤノーラ油・きび砂糖・片栗粉・オクラ・絹ごし豆腐・カットわかめ・じゃがいも・あおりのり・シーケンワーサーゼリー・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・無塩バター・鶏卵・にがうり・バナナ	精白米・押麦・こまつな・生揚げ・しろさけ・モーウイ・にんじん・さやいんげん・豚かたロース・キヤノーラ油・バナナ・牛乳・食パン・きな粉・きび砂糖・有塩バター		
おやつ	EM酪農牛乳、パンケーキ	赤箱牛乳、スコーン(ほうれん草・チーズ)	EM酪農牛乳、若夏ケーキ	EM酪農牛乳、きな粉ラスク			

※ 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