

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
献立		麦ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) オクラ入り麴炒め パインアップル	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	ふりかけご飯 豚汁(冬瓜) へちまサラダ マヨチーズちくわ ブルー	マーボーへちま丼 みそ汁(麴・わか) トマトサラダ(わか)	野菜そば かぼちゃ含め煮 チーズ10鉄分入り
主な食材		精白米・押麦・こまつな・しめじ・さば・きび砂糖・しょうが・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・こま	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・れんげ・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・トマト・しもじり汁・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・パセリ・ブルー・牛乳・さつまいも	精白米・押麦・沖縄豆腐・豚ひき肉・豚レバー・にんじん・乾ししいたけ・たまねぎ・にんにく・しょうが・へちま・きび砂糖・こま油・片栗粉・にら・ふ・カットわかめ・根菜ねぎ・トマト・オクラ・オリーブ油・ジョア(わか)・塩揚げ・こま	沖縄そば・豚かた0.5・にんじん・キャベツ・りよくとうもやし・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(わか)80、ジャムパン	麦茶、塩昆布とツナのおにぎり
献立	7 セタキーマカレー コーンスープ(キャベツ) ブロッコリーの和え物 セタデザート	8 お弁当会 	9 麦ご飯 すまし汁(冬瓜・わか) 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(わか・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・にんにく・しょうが・オクラ・チーズ・キャノーラ油・カレー粉・コンソメ・トマト缶・キャベツ・片栗粉・ブロッコリー・トマト・かつお削り節・セタデザート・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・ピクルス・たまねぎ・マヨドレ・ようさい・にんじん・豚かた・にんにく・こま油・きび砂糖・パインアップル・牛乳・きな粉・黒砂糖	精白米・押麦・からしな・じゃがいも・豚ひき肉・キャノーラ油・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・こま油・こま・バナナ・牛乳・さつまいも・有塩バナナ	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・かぼちゃ・へちま・にがうり・キャノーラ油・トマトピューレー・チーズ・カレールウ・こまつな・トマト缶・しらす干し・マヨドレ・牛乳・豆乳ウエハース・ブルー	精白米・鶏もも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・キャノーラ油・大根・カットわかめ・葉ねぎ・わか・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	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 ソファール元気ヨーグルト	15 タコライス みそ汁(小松菜・麴) ポテトサラダ	16 麦ご飯 すまし汁 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 麦ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 さつまいものゴマ和え	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0.5・キャノーラ油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・きび砂糖・グリーンピース・きゅうり・りよくとうもやし・かつお削り節・ソファール・牛乳・玄米フレーク・マシュマロ	精白米・押麦・牛ひき肉・豚レバー・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャノーラ油・パプリカ粉・レタス・トマト・チーズ・こまつな・車心・じゃがいも・にんじん・きゅうり・トマト缶・マヨドレ・牛乳・薄力粉・豆乳・おきなわもすく・にら・まぐろ缶	精白米・押麦・さつまいも・鶏もも・しらたき・大根・にんじん・根菜ねぎ・沖縄豆腐・鶏ひき肉・乾ししいたけ・たまねぎ・キャノーラ油・きび砂糖・キャベツ・トマト缶・きゅうり・こま・チーズ・ジョア(わか)・薄力粉・ベーキングパウダー・鶏卵・油	精白米・押麦・とうがん・きょうな・ごぼう・にんじん・牛かた0.5・しょうが・きび砂糖・さつまいも・さやいんげん・マヨドレ・こま・牛乳・ジョートケーキ	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・セロリー・有塩バター・薄力粉・牛乳・クリーム・グリーンピース・れんこん・さやいんげん・こま・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・こま・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、もずく入りひらやちー	ジョア(わか)80、サーターアンダーギー	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 	22 麦ご飯 みそ汁(わか・豆腐) なすの挽き肉炒め ツナ和え(わか・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(昼) すまし汁(小松菜・えのき) ブルー
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・キャノーラ油・カレー粉・片栗粉・にがうり・まぐろ缶・マヨドレ・わか・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・とうがん・葉ねぎ・鶏ひき肉・鶏レバー・たまねぎ・パン粉・キャノーラ油・きび砂糖・こま・にんじん・キャベツ・りよくとうもやし・豚かた・ほしひじき・すいか・牛乳・ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・油・きな粉	精白米・押麦・さんとうさい・沖縄豆腐・豚かた・きび砂糖・キャノーラ油・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・カレーうどん缶	精白米・押麦・牛かた・鶏レバー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・ピーマン・キャノーラ油・ハヤシルー・ウスターソース・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・トマト缶・グリーンピース・こまつな・えのきだけ・ブルー・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(卵抜き)	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 タマナーチャンプルー 味付小魚	29 もずく丼 みそ汁(わか・しめじ) かぼちゃサラダ オレンジ	30 焼きそば すまし汁(わか・豆腐) 粉ふきいも(青のり) シークワーサーゼリー	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・じゃがいも・にんじん・葉ねぎ・にんにく・沖縄豆腐・キャベツ・たまねぎ・にら・キャノーラ油・ゴマなしミニフィッシュ・牛乳・ベーキングパウダー・バナナ・きび砂糖・豆乳	精白米・押麦・もずく・豚ひき肉・にんじん・にんにく・きび砂糖・片栗粉・青ピーマン・赤ピーマン・鶏卵・キャノーラ油・へちま・しめじ・かぼちゃ・じゃがいも・きゅうり・マヨドレ・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・ほうれん草・チーズ	中華めん・豚かた・はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・青ピーマン・キャノーラ油・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・あおのり・わか・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0.5・キャノーラ油・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、バナナケーキ	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