

予 定 献 立 表

2019年7月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 みそ汁(白菜しめじ) 桜えび入り卵焼き クービーリチー バナナ <small>【赤】鶏卵、さくらえび、豚肉、キャベツ、EM牛乳、しらす 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油 【緑】はくさい、生しめじ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、バナナ、コーン</small> EM産牛乳 テデミ	2 あわご飯 みそ汁(えのき、冬瓜) 鶏のから揚げ 野菜炒め(人参、ピーマン) すいか <small>【赤】鶏もも、卵、バナナ、EM牛乳、しらす 【黄】胚芽米 【緑】えのき、とうがら、わかめ、にんじん、ピーマン、キャベツ、すいか</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり	3 ご飯 すまし汁(チンゲン菜、大根) 魚のポテトクリーム焼き インゲンのごま和え オレンジ <small>【赤】ベーにぎげ、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま油、白砂糖 【緑】チンゲンサイ、大根、コンタまねぎ、さやいんげん、オレンジ</small> EM産牛乳 豆乳のくずもち	4 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) ぶどう <small>【赤】鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、相模ねぎ、ごま、つな、りょうとうもやし、ぶどう</small> EM産牛乳 紅芋パン	5 ご飯(ゆかり) 七きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ 献 コールスローサラダ 立 セタデザート <small>【赤】豆腐、牛、ひき肉、豚肉、バナナ 【黄】胚芽米、三温糖、そうめん、星型せんべい 【緑】オクラ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、トマト、みかん</small> 冷やしそうめん 星型せんべい	6 ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) チキン照り焼き なーべーらんぶしー りんご <small>【赤】鶏もも、豚肉、沖縄豆腐、バナナ 【黄】胚芽米 【緑】しめじ、えのき、きょうな、相模ねぎ、しょうが、にんじん、りんご、枝豆、けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり チーズで鉄
8 ご飯 みそ汁(キャベツ、生揚げ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 ブルー <small>【赤】生揚げ、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油 【緑】キャベツ、たまねぎ、きゅうり、りょうとうもやし、ブルーベリー</small> EM産牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ	9 ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) 豚の香味焼き 野菜炒め(キャベツ、インゲン) パインアップル <small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、バナナ 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】とうがら、ネギ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りょうとうもやし、パイン、コーン</small> EM産牛乳 ひらやちー	10 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 チーズでカルシウム <small>【赤】豚ひき肉、豚かた肉、チーズ、干しシイタケ 【黄】スパゲティ、ごま油、さつまいも、胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】トマト、たまねぎ、しめじ、はくさい、にんじん、ネギ、焼きのり</small> 麦茶 納豆おにぎり 煮干し佃煮	11 ご飯 みそ汁(ヘチマ、豆腐) わかさぎのカレー揚げ パパイヤリチー りんご <small>【赤】沖縄豆腐、わかさぎ、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、バター 【緑】パパイヤ、にんじん、コーン、りんご、かぼちゃ</small> EM産牛乳 かぼちゃクッキー	12 ロールパン クリームシチュー(豚肉) キャベツのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚かた、豚レバー、クリーム牛乳、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま油 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、キャベツ、バナナ、スイートコーン</small> EM産牛乳 黒糖 茹でコーン	13 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、レタス) マカロニサラダ プチトマト <small>【赤】鶏もも、豆腐、ツナ缶、豆乳(ココア)、きな粉 【黄】胚芽米、スパゲティ、麺、もち米、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、レタス、しめじ、きゅうり、干しぶどう、トマト</small> 豆乳(ココア味) きなこおぼろ
15 海の日  EM産牛乳	16 納豆ごはん イナムドチ ゴヤーチャンプルー オレンジ <small>【赤】納豆、豚肉、キャベツ、沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、しめじ、たまねぎ、にんじん、コーン、オクラ、にんじん、ジュース</small> EM産牛乳 チーズスティック	17 ご飯 かきたま汁(レタス) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ ぶどう <small>【赤】鶏卵、ベーにぎげ、豚肉、しらす、油揚げ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油、砂糖 【緑】レタス、生しめじ、たまねぎ、モウイ、にんじん、ぶどう</small> 麦茶 いなり寿司 アーモンドミューズジュ	18 ふりかけご飯 みそ汁(大根、キャベツ、ねぎ) 魚のてんぷら うんちえー炒め パインアップル <small>【赤】さば、だまご、豚肉、豚肉 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖 【緑】大根、キャベツ、ネギ、しょうが、にんじん、にんにく、りんご、昆布</small> 麦茶 クワジューシーおにぎり	19 もずく丼 食育 オクラの梅和え シークワーサーゼリー の日 <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、さつまいも、黒砂糖 【緑】沖縄もずくにんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、オクラ、梅干し</small> EM産牛乳 蒸し芋 黒糖	20 沖縄そば へちまサラダ バナナ <small>【赤】豚肉、キャベツ、鶏卵、バナナ、EM牛乳 【黄】沖縄そば、砂糖、バター、油、胚芽米 【緑】ネギ、パパイヤ、トマト、レモン、バナナ</small> EM産牛乳 ふりかけおにぎり
22 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) チキンマレード煮 オクラ入り麩炒め プチトマト <small>【赤】鶏、手羽、豚肉 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、オクラ、マレード、オクラ、にんじん、トマト、梅干し、そら豆、味噌、けのり</small> ジョア(ピーチ) 梅しおおにぎり	23 ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(もやし、ひじき) ぶどう <small>【赤】沖縄豆腐、さば、塩、豚肉、EM牛乳、鶏卵、チーズ 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】ごま油、しめじ、にんじん、ネギ、しょうが、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、ぶどう、コーン</small> EM産牛乳 コーンのおぼろ	24 まぜご飯 すまし汁(冬瓜、ねぎ) 白和え(ローヤ、人参) りんご <small>【赤】豚肉、さくらえび、鶏卵、沖縄豆腐、バナナ、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、白玉粉、三温糖、バター、ココアパウダー 【緑】ひじきにんじん、からし、なとうがら、ネギ、ごま、りんご、かぼちゃ</small> EM産牛乳 ココナツもちケーキ	25 お弁当  EM産牛乳	26 麦ご飯 チキンカレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉、鶏卵、ヨーグルト、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バナナ、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、みかん、バナナ、干しぶどう、いちご、ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン	27 ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 茹で卵 チンジャオロース オレンジ <small>【赤】鶏卵、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、ライ麦、全粒粉、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、しょうが、りょうとうもやし、たけのこ、水菜、ピーマン、(赤、黄、緑)、オレンジ、干しぶどう</small> EM産牛乳 スコーン
29 ご飯 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 きゅうり和え(オクラ) ミニゼリー(ブルー) <small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、バナナ、干しシイタケ 【黄】胚芽米、ふろふき、三温糖、砂糖 【緑】さんとうがい、にんじん、さやいんげん、きゅうり、オクラ、豚けのり</small> 麦茶 みそおにぎり 煮干し佃煮	30 タコライス すまし汁(小松菜、冬瓜) 枝豆 バナナ <small>【赤】牛ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、はちみつ、バナナ 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ごま油、とうがら、えだまめ、バナナ</small> みどり調整豆乳 米粉ホットケーキ(ココア)	31 あわご飯 そば汁 からし菜チャンプルー かぼちゃ含め煮 すいか <small>【赤】キャベツ、沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、沖縄そば、生食パン 【緑】ネギ、からし、にんじん、かぼちゃ、すいか</small> EM産牛乳 じゃこトースト	誕生会  EM産牛乳 誕生会ケーキ		
～簡単にできる楽しい食育～ 子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。旬のとうもろこしや枝豆を給食に取り入れるとき、園児に皮むきなどの下処理をしてもらうことがあります。子どもたちは本当に楽しそうにお手伝いしてくれま。ご家庭でもおすすめの食育です😊 					

※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・キウイ・牛肉・くるみ・さな・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・ごま・カシューナッツ
★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

2019年 6月28日 10時38分

とこいく保育園

NO.1049 P. 1/1