

予 定 献 立 表

2020年7月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土		
	~簡単にできる楽しい食育~						
	<p>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ます。ご家庭でもおすすめの食育です😊</p>						
	<p>1 まぜご飯 すまし汁(冬瓜、ねぎ) 白和え(ゴーヤ、人参) パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉、まぐろ、えび、鶏卵、沖製豆腐、汁巻、しらす 【黄】精白米、おし麦、砂糖 【緑】白米、おし麦、からし、とうがん、ネギ、こまつな、パインアップル</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 かりんおにぎり チーズで焼</p>	<p>2 まぜご飯 みそ汁(さつま芋) さばのおろし煮 ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば、鶏ささぎ、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、三温糖、ごま油、砂糖、黒砂糖 【緑】しめじ、ネギ、しょうが、大根、ほうろん、もろり、よくとうもろこし、にんじん、きゅうり、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 ソベポーポー</p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(とろろ昆布) 麻婆なす きゅうり和え(オクラ) オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】精白米、三温糖、オクラ 【緑】削り昆布、す、にんじん、しいたけ、こまつな、きゅうり、オクラ、しょうが、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 ジャムパン</p>	<p>4 まぜご飯 みそ汁(えのき、わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖 【緑】えのき、わかめ、相模ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、りよくとうもろこし、きゅうり、インゲン、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 みそおにぎり 煮干し佃煮</p>			
6	<p>まぜご飯 みそ汁(キャベツ、麩) ジャンボオムレツ 人参ソテー(かつお節) ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏胸肉、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、ふじやが芋、ごま油、三温糖、ごま、砂糖 【緑】キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>7 まぜご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ タインげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、沖製豆腐、豚肉、パム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、さつま芋、めん、星太夫 【緑】オクラ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、スイートコーン、けり、きゅうり、トマト、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしソーめん 星太夫せんべい</p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(小松菜、大根) 魚のフライ(しそ) ひじきとこんにやくのきんぴら りんご</p> <p><small>【赤】さば、だま、豚肉、EM牛乳、汁巻 【黄】精白米、こんにやく、ごま油 【緑】こまつな、大根、しそ、ひじき、にんじん、えだまめ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 ひらやちー</p>	<p>9 納豆ごはん みそ汁(かぼちゃ、しめじ) ゴーヤーチャンプルー すいか</p> <p><small>【赤】納豆、沖製豆腐、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、フライ麦、全粒粉、三温糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、にんじん、こぶ、ウリ、スイカ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 スコーン</p>	<p>10 ロールパン クリームシチュー(鶏) トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p><small>【赤】しらす、おけい、牛乳、さくらえび 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、グリーン油、精白米、おし麦 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、トマト、きゅうり、かぼちゃ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青豆おにぎり チーズで焼</p>	<p>11 まぜご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) チンジャオロース スパゲティサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、形糖、ごま油、スパゲティ麺、さつま芋 【緑】さんとうさい、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン(青・赤・黄)、にんじん、きゅうり、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 芋ようかん</p>	
13	<p>まぜご飯 みそ汁(小松菜、えのき) 松風焼き パイイイリチー ブルー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、豚ひき肉、まぐろ、番糖、EM牛乳、沖製豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま砂糖 【緑】こまつな、えのき、たまねぎ、パイ、にんじん、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(しめじ、水菜) 鮭の塩焼き なべーらんぶしー オレンジ</p> <p><small>【赤】しらす、豚肉、豚ひき肉、沖製豆腐、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】しめじ、きょうな、ネギ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 砂糖でんぷら</p>	<p>15 トマトスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚肉 【黄】スパゲティ麺、ごま油、さつま芋、精白米、おし麦 【緑】トマト、たまねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな、ぶどう、にんじん、椎茸、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クワージュシーおにぎり チーズで焼</p>	<p>16 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 鯖のカレー焼 デークニーイリチー すいか</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、スリッパチキ 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、大根、にんじん、さやいんげん、スイカ、トマト、黄</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 ペンネミート</p>	<p>17 まぜご飯 チキンカレー しらすのサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏皮、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 面でコーン かりんとう</p>	<p>18 中華丼 みそ汁(生揚げ) きゅうりの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、もち米、ごま 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、チンゲンサイ、きゅうり、梅干し、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 五平餅</p>	
20	<p>まぜご飯 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 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏、半卵、豚肉、EM牛乳、まぐろ、番糖 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ふ、オクラ 【緑】チンゲンサイ、オクラ、マレード、オクラ、にんじん、オレンジ、コーン、赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 カラフルトースト</p>	<p>21 タコライス すまし汁(冬瓜、えのき) 枝豆 パインアップル</p> <p><small>【赤】牛ひき肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがん、えのき、ネギ、えだまめ、パイ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(厚揚げ、キャベツ) わかさぎのオランダ揚げ わかと春雨のサラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】生揚げ、わかさぎ、チーズ、汁巻、みどり調製豆乳 【黄】精白米、はるさめ、三温糖、砂糖、バター 【緑】キャベツ、にんじん、パセリ、きゅうり、トマト、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調製豆乳 かぼちゃクッキー</p>	<p style="font-size: 2em;">海の日</p> 		<p>24 スポーツの日</p> 	<p>25 野菜そば おからサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚、かた、かつ、ネギ 【黄】沖製そば 【緑】にんじん、キャベツ、りよくとうもろこし、きゅうり、コーン、りんご</small></p>
27	<p>納豆ごはん ちむしんじ 生揚げのそぼろ煮(春雨) ぶどう</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚ひき肉、豚ひき肉、生揚げ、汁巻 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ふ、ごま 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、さやいんげん、ぶどう、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>28 まぜご飯 すまし汁(レタス、ちくわ) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ りんご</p> <p><small>【赤】竹輪、マヨネーズ、豚肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、北、砂糖 【緑】レタス、生しいたけ、しめじ、たまねぎ、モウイ、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>29 まぜご飯(ふりかけ) みそ汁(アヒマ、豆腐) 鶏のから揚げ うんちえー炒め バナナ</p> <p><small>【赤】沖製豆腐、鶏もも肉、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、さつま芋、パイ 【緑】アヒマ、しょうが、にんじん、にんにく、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産牛乳 キャラメルポテト</p>	<p style="font-size: 2em;">お弁当</p> 		<p>31 もずく丼 みそ汁(キャベツ、油あげ) ささげのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、しらす 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、ごま、三温糖 【緑】沖製もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、じゅうちきさげ、スイートコーン、オレンジ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">ジュア(アール) ひよこひじきおにぎり</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