

予 定 献 立 表

2021年7月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>～七夕～</p> <p>平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています☆</p> <p>そうめんを食べるときは、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。冷たい物の取り過ぎには注意が必要ですが、食欲のない日にはおすすめです🍴</p> 			<p>1 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル すいか</p> <p>【赤】さば・鶏ささぎ・油揚げ・型抜きチーズ10粒分 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,砂糖,ごま 【緑】大根,わかめ,しょうが,たまねぎ,厚揚げ,れんこん,りょうとろもやし,にんじん,きゅうり,スウ 【青】醤油,かつおおにぎり チーズ(粒分入り)</p>	<p>2 マーボーへちま丼 春雨サラダ シークワサーゼリー</p> <p>【赤】冷凍豆腐,豚ひき肉,豚ひき肉,フナ缶,EM牛乳,菓子 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,はちみつ,三温糖,シークワサーゼリー,さつま芋 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,かつお,きゅうり,トマト,オクラ EM産牛乳 蒸し芋 いりこ</p>	<p>3 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>【赤】鶏もも,豆乳,味噌,豆腐 【黄】精白米,油,じゃが芋,ごま 【緑】キャベツ,オクラ 【青】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,テンゲンサイ,しめじ,にんじん,きゅうり,コーン,オクラ 豆乳 ごまごま豆腐パン</p>
<p>5 あわご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 ゴーヤチャンプルー 味噌小魚</p> <p>【赤】鶏もも,鶏皮,豚肉,豚肉,豚肉,小魚,豆乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖 【緑】なす,わかめ,オクラ,マレード煮,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ほうれんそう 豆乳 スコーン(ほうれん草,チーズ) EM産牛乳 五平餅</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ,油揚げ) 魚のポテトクリーム焼き いんげんソテー ぶどう</p> <p>【赤】油揚げ,アヒージロ豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,米酢,油,じゃが芋,もち米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,しめじ,生コン,たまねぎ,パセリ,さやいんげん,にんじん,ぶどう EM産牛乳 五平餅</p>	<p>7 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 セタデザート</p> <p>【赤】豆腐,ひき肉,豚ひき肉,沖調豆腐,しらす,ム,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,三温糖,ごま 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,ごま,コン,きゅうり,りょうとろ,みかん 冷やしそうめん 黒豆せんべい</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 魚てんぷら(マグロ) うんちえ一炒め パインアップル</p> <p>【赤】さば,だまぐろ,豆乳,豚肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,ごま油,三温糖,ゴマ,厚力粉,ホトケキ粉 【緑】キャベツ,ねぎ,しょうが,にんじん,にんにく,パイン EM産牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>9 ロールパン チキンチャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ</p> <p>【赤】鶏もも,豚肉,牛乳,クリーム,しらす,煮干し 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,三温糖,精白米,厚力粉 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,グリーンピース,トマト,オクラ,かぼちゃ,バナナ,えだまめ 蒸茶 ゆかりおにぎり(しらす) いりこ</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え オレンジ</p> <p>【赤】豚ひき肉,生揚げ,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,はちみつ,三温糖,ごま油,ごま,スライスチーズ,黒砂糖 【緑】きんとうさい,えのきにんじん,さやいんげん,きゅうり,オクラ 豆乳 マカロニきな粉</p>
<p>12 あわご飯 すまし汁(小松菜,えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) 国産甘夏フレッシュ</p> <p>【赤】鶏ひき肉,豚ひき肉,豚肉,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,ごま,くずん粉,砂糖,パン(おにぎり) 【緑】小松菜,えのき,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,りょうとろもやし EM産牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>13 トマトスパゲティ みそ汁(冬瓜,からし菜) きゅうり竹輪 バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉,竹輪,しらす,型抜きチーズ10粒分 【黄】スパゲティ,油,ごま油,精白米,ごま,三温糖 【緑】トマト,たまねぎ,しめじ,ごぼう,からし菜,きゅうり,バナナ,にんじん,おじき 蒸茶 じゃこひきおにぎり チーズ(粒分入り)</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 さつまいものゴマ和え ソフール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】生揚げ,豚肉,ソフール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,さつま芋,ごま,はちみつ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,しめじ,いたけ,たけのこ,ピーマン,きんとうさい,いんげん,パイン EM産牛乳 はちみつバナナ</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(テンゲン菜,じゃが芋) 鯖の香味焼き 赤瓜の煮つけ パインアップル</p> <p>【赤】さば,豚肉,豚肉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖,油,バター 【緑】テンゲンサイ,オクラ,にんにく,セウイ,にんじん,さやいんげん,パイン,たまねぎ,コーン,グリーンピース 蒸茶 ジャワライス(おにぎり) いりこ</p>	<p>16 カレーライス(ポーク) おからサラダ オレンジ</p> <p>【赤】豚肉,鶏皮,竹輪,豆乳,おから 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,厚力粉 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,オクラ,スイートコーン 豆乳 西でコーン 黒糖(8粒入り)</p>	<p>17 そぼろ丼 みそ汁(キャベツ,ふ) オクラの梅和え ブチマト</p> <p>【赤】鶏ひき肉,豚皮,竹輪,しらす,油揚げ,煮干し,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,厚力粉 【緑】ほうれんそう,キャベツ,ねぎ,オクラ,梅干し,ト 豆乳 いりこ寿司 いりこ</p>
<p>19 もずく丼(しらす) みそ汁(冬瓜,ねぎ) キャベツサラダ 食育の日</p> <p>【赤】豚ひき肉,しらす,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,米粉,三温糖,油 【緑】もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,コン,とうがらし,キャベツ,みかん,パ 豆乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜サラダ オレンジ</p> <p>【赤】キングクリップ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,砂糖,油,バター 【緑】かぼちゃ,しめじ,ねぎ,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,にんじん,オクラ EM産牛乳 シナモンtoast</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 豆腐ハンバーグ 豆んぶら風煮(れんこん) メロン</p> <p>【赤】油揚げ,沖調豆腐,フナ缶,豆乳,豚ひき肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖,しん粉 【緑】キャベツ,えのき,ねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,メロン 蒸茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>22 海の日</p> 	<p>23 スポーツの日</p> 	<p>24 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,葱) ハニースパイスチキン 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p>【赤】鶏もも,豚肉,豆乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,米粉,砂糖 【緑】ほうれんそう,にんじん,にんじん,キャベツ,たまねぎ,さやいんげん,バナナ,コン 豆乳 コーンのお焼き(米粉)</p>
<p>26 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー オレンジ</p> <p>【赤】納豆,豚肉,豚皮,沖調豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,米粉,アーモンド,砂糖,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,オクラ,パイン,かぼちゃ EM産牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 蛙のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか</p> <p>【赤】しらす,油揚げ,豚肉,おし麦,豆乳,分油 【黄】精白米,おし麦,ごま油,砂糖,ごま油,にんにく,油,三温糖 【緑】小松菜,しめじ,ねぎ,たまねぎ,ピーマン,油,ごま油,三温糖,厚力粉 【青】たまねぎ,しめじ,根菜,ねぎ,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,ス(丸)沖調もずく 豆乳 もずく入りひらちち</p>	<p>28 沖かりご飯 ミネストローネ トンカツ きゅうり和え(オクラ) ぶどう</p> <p>【赤】大豆,豚肉,豚皮,豚肉,豆乳,ショア 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ピーマン,油,ごま油,三温糖,厚力粉,しん粉 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,けりゅうり,オクラ,ぶどう ショア(マスカット) 焼きピーマン</p>	<p>29 誕生会</p> 	<p>30 麦ご飯 みそ汁(へちま,豆腐) わかさぎのカレー揚げ パパイヤイリチー すいか</p> <p>【赤】沖調豆腐,わかさぎ,まぐろ,缶詰,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,バター,三温糖,はちみつ,厚力粉 【緑】パパイヤ,バナナ,にんじん,コン,スイカ EM産牛乳 スイートト</p>	<p>31 沖縄そば へちまサラダ 味噌小魚</p> <p>【赤】豚肉,おし麦,まぐろ,缶詰,味噌小魚,豆乳,フナ缶 【黄】沖縄そば,砂糖,オリーブ油,精白米,三温糖,油 【緑】なご湿布,にんじん,ねぎ,オクラ,トマト,オクラ,味付けのり 豆乳 みそおにぎり</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・カンシューナッツ・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