

予 定 献 立 表

2022年7月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">☆七夕の行事食☆</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				<p>1 親子丼 小松菜の和え物(おかか) チーズ10鉄分入り</p> 	<p>2 チキンピラフ みそ汁(チンゲン菜、しめじ) ポテトサラダ オレンジ</p>
<p>4 スパゲティナポリタン みそ汁(冬瓜、からし菜) きゅうり竹輪 バナナ</p>				<p>5 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、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>6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、さつまいも) 魚てんぷら 野菜炒め(青菜) パインアップル</p>
<p>11 麦ご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー 味噌小魚</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>13 麦ご飯 みそ汁(へちま、絹ごし、しめじ) わかさぎのカラー揚げ パイイイリチー すいか</p>
<p>18 海の日</p> 				<p>19 もずく丼 みそ汁(冬瓜、ねぎ) キャベツサラダ</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>25 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>26 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか</p>	<p>27 ゆかりご飯 ミネストローネ(大豆) トンカツ きゅうり和え(オクラ) ぶどう</p>
<p>28 お弁当</p> 				<p>29 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 八宝菜 さつまいものゴマ和え ソフト元氣ヨーグルト</p>	<p>30 沖繩そば(肉入り) へちまサラダ 味噌小魚</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。 ※おやつ(の)ケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用しています。

《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