

予 定 献 立 表

2024年7月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>1 あわご飯 豚汁(冬瓜) 豆腐チャンプルー フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】とうもろこし、たまねぎ、にんじん、人参、豆乳、きゅうり、パプリカ、ミニトマト</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 米穀のバナナケーキ(コア)</p>	<p>2 チキンピラフ 豚肉としめじのお汁 きゅうり竹輪 パインアップル</p> <p><small>【赤】チキン、もも肉、豚肉、竹輪、人参、グリーンピース 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】にんにく、たまねぎ、たまご、きゅうり、パプリカ、ミニトマト</small></p> <p style="text-align: center;">蒸菜 ジャワライス</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) わかさぎのカレー揚げ パパイヤイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】おがき、キャベツ、しめじ、人参、豆乳、小麦粉 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】キャベツ、にんじん、しめじ、パプリカ、バナナ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 コーンのお餅(厚皮)</p>	<p>4 ハヤシライス ポテトサラダ いもチップ</p> <p><small>【赤】牛肉、玉ねぎ、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】ポテト、じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 はちま餅 バナナ</p>	<p>5 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 立七デザート</p> <p><small>【赤】豆腐、卵、人参、豚肉、人参、豆乳、スライスチーズ、しらす 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】オクラ、人参、じゃがいも、マヨネーズ、しらす、きゅうり、パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">冷やし豆腐、じゃがいも、マヨネーズ</p>	<p>6 カレーうどん キャベツのゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】うどん、小麦粉、人参、豆乳 【緑】たまねぎ、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 わかめおにぎり</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(なす) 沖縄豆腐のそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え ブルーン</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】なす、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 豆米フレークスナック</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(沖縄豆腐・わかめ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(青菜) バナナ</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】わかめ、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 さつまいもクッキー</p>	<p>10 ふりかけご飯 すまし汁 ゴーヤーチャンプルー 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】ゴーヤー、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 シナモンホースト</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(小松菜・竹輪) 鯉のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】小松菜、竹輪、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>12 マーボーへちま丼 キャベツサラダ ソフール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】キャベツ、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 黒糖 バナナ</p>	<p>13 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><small>【赤】チキン、もも肉、グリーンピース、焼きわり豚足、豚肉、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】ポテト、じゃがいも、マヨネーズ、きゅうり、パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">Oa飲料(コア) 焼き豆腐おにぎり</p>
<p>15 海の日</p>  <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 豆米フレークスナック</p>	<p>18 あわご飯 みそ汁(テンゲン菜・絹ごし) 揚げ魚のトマト煮 オクラ入り豆腐炒め 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】テンゲン菜、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 きな粉ポテト</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】キャベツ、じゃがいも、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・高野豆腐) 鯉の塩焼き 赤瓜の煮つけ バナナ</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】かぼちゃ、高野豆腐、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ミートポテト</p>	<p>19 ロールパン 鯉チャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】トマト、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 飯マコーン 黒糖(3歳-)</p>	<p>20 野菜そば おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】おから、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 じゃこひきおにぎり</p>
<p>22 あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが なます チーズ10粒分入り</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】ねぎ、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 香辛ケーキ</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(へちま・しめじ) 揚げ魚の野菜あんかけ オクラのおかか和え パインアップル</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】へちま、しめじ、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ごまごま豆腐パン</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシ(かつお節) 国産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】キャベツ、えのき、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">ジャム(マスコ) スコーン(ほうろく、黒糖・チーズ)</p>	<p>25 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 スタミナカレー 白菜サラダ オレンジゼリー</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】白菜、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">数回野菜と果菜 ジャム(バナナ)</p>	<p>27 ジャージャー丼 すまし汁(絹ごし・青菜) 土佐和え ブルーン</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】絹ごし、青菜、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>29 納豆ごはん ちむしんじ たまなーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】納豆、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・わかめ) チンジャオロース モズク酢(きゅうり) 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】レタス、トマト、わかめ、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 かぼちゃポロロ</p>	<p>31 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) 野菜炒め(もやし・ひじき) パイン缶</p> <p><small>【赤】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【黄】豚汁(冬瓜)豚肉、豚足、豆腐、人参、豆乳 【緑】大根、わかめ、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small></p> <p style="text-align: center;">EM脱脂牛乳 凍きピーマン</p>	<p>★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。ルーツは「ワ」で「ワ」は「わ」の音が、暑気払いの意味が込められているそうです。また、夫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> 		

※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。 ※おやつのかき、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。

＜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