

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2021年7月分

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よ😊</p> 			<p>1 麦ご飯</p> <p>すまし汁(大根,わかめ,ねぎ)</p> <p>鯖の味噌煮</p> <p>ナムル</p> <p>すいか</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,油揚げ,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,砂糖,ごま 【緑】大根,わかめ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りょうとうもろやし,にんじん,きゅうり,スルカ</small></p> <p style="text-align: right;">きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>2 マーボーへちま丼</p> <p>春雨サラダ</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶,EM牛乳,煮干し 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,はるさめ,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,パセリ,キムチ,トッピング用EM酪農牛乳 蒸し芋</small></p>	<p>3 チキンピラフ</p> <p>みそ汁(青菜,しめじ)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,明治牛乳 木綿豆腐 【黄】精白米,油,じゃが芋,ごま ホットケーキ粉 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,チンゲンサイ,ほうれんそう,きゅうり,りんご,バナナ 明治牛乳 ホットケーキ</small></p>
<p>5 あわご飯</p> <p>みそ汁(なす)</p> <p>チキンマレード煮</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>味付小魚</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,沖縄豆腐,豚肉,味付小魚,みどり調整豆乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,薄力粉 【緑】ナス,わかめ,ネギ,オレンジ・マレード,たまねぎ,にんじん,みどり調整豆乳 スコーン(ほうれん草,チーズ)</small></p>	<p>6 麦ご飯</p> <p>みそ汁(キャベツ,しめじ,油揚げ)</p> <p>魚のポテトクリーム焼き</p> <p>いんげんソテー</p> <p>ぶどう</p> <p><small>【赤】油揚げ,べにざけ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,米粉,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酪農牛乳 モチモチドーナツ</small></p>	<p>7 ふりかけご飯</p> <p>きらきらスープ(オクラ)</p> <p>七 チーズハンバーグ</p> <p>タ しらすのサラダ</p> <p>七夕デザート</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,しらす,ハム,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,麺,星たべよ,ゼリー 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,こまつな,コン,きゅうり,トッピング用EM酪農牛乳 冷やしそうめん 星型せんべい</small></p>	<p>8 麦ご飯</p> <p>みそ汁(キャベツ,さつま芋)</p> <p>魚てんぷら(マグロ)</p> <p>うんちえー炒め</p> <p>パインアップル</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豆乳,豚肉,明治牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,ごま油,三温糖,ゴマ,薄力粉,ホットケーキ粉 【緑】キャベツ,ネギ,ようさい,にんじん,にんにく,パン 明治牛乳 ゴマポッキー</small></p>	<p>9 ロールパン</p> <p>チキンチャウダー</p> <p>トマトサラダ(オクラ)</p> <p>バナナ</p> <p><small>【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 薄力粉 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,グリーンピース,ゆかりおにぎり(しらす) 麦茶</small></p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">園内研修 お弁当 家庭保育 協力願い</p>
<p>12 あわご飯</p> <p>すまし汁(小松菜,えのき)</p> <p>松風焼き</p> <p>野菜炒め(キャベツ,ピーマン)</p> <p>オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚肉,明治牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,ごま,くずでん粉,砂糖 パン粉,ゼリー 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,ほうれんそう 明治牛乳 豆乳のくずもち</small></p>	<p>13 トマトスパゲティ</p> <p>みそ汁(冬瓜,からし菜)</p> <p>きゅうり竹輪</p> <p>バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,竹輪,しらす,型抜きチーズ10鉄分 【黄】スパゲティ,麺,油,ごま油,精白米,ごま,三温糖 【緑】トマト,たまねぎ,しめじ,とうがん,からし菜,きゅうり,バナナ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: right;">じゃこひきおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>14 麦ご飯</p> <p>みそ汁(ハチマ,豆腐)</p> <p>わかさぎのカレー揚げ</p> <p>パイパイイリチー</p> <p>すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,わかさぎ,まぐろ,缶詰,明治牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,バター,三温糖,はちみつ,ゴマ,薄力粉 【緑】ハチマ,パイ,にんじん,ニラ,スルカ</small></p> <p style="text-align: right;">明治牛乳 スイートトト</p>	<p>15 納豆ごはん</p> <p>ちむしんじ</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,豚肉,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,米粉,アーモンド,砂糖,バター 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ニラ,バナナ,かぼちゃ 明治牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</small></p>	<p>16 カレーライス(ポーク)</p> <p>おからサラダ</p> <p>オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏レバー,竹輪,EM牛乳 おから 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コン,オレンジ,スイートコーン EM酪農牛乳 茹でコーン</small></p>	<p>17 そぼろ丼</p> <p>みそ汁(キャベツ,ふ)</p> <p>オクラの梅和え</p> <p>プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,しらす,油揚げ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,焼きさ,カルゲン,ごま,砂糖 【緑】ほうれんそう,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,さやいんげん,バナナ,コーン Ca飲料(リンゴ) 蒸しケーキ</small></p>
<p>19 もずく丼(しらす)</p> <p>食 育</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>の 日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす,明治牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,米粉,三温糖,油,赤ピーマン,コン,とうがん,ネギ,キャベツ,みかん,バナナ 明治牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</small></p>	<p>20 お弁当会</p> <p>みそ汁(冬瓜,ねぎ)</p> <p>キャベツサラダ</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>21 麦ご飯</p> <p>みそ汁(キャベツ,油揚げ)</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>きんぴら風煮(れんこん)</p> <p>メロン</p> <p><small>【赤】油揚げ,沖縄豆腐,ツナ缶,豆乳,鶏ひき肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖 パン粉 【緑】キャベツ,えのき,ネギ,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,パイン おからチーズおにぎり 煮干し佃煮</small></p>	<p>22 海の日</p>  <p style="text-align: center;">明治牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>23 スポーツの日</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 茹でコーン</p>	<p>24 麦ご飯</p> <p>みそ汁(ほうれん草,麩)</p> <p>ハニースパイシーチキン</p> <p>野菜炒め(キャベツ,インゲン)</p> <p>バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,豚肉,明治牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,はちみつ,油,米粉,砂糖 【緑】ほうれんそう,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,さやいんげん,バナナ,コーン 明治牛乳 コーンのお焼き(米粉)</small></p>
<p>26 麦ご飯</p> <p>誕 生 会</p> <p>みそ汁(レタス,しいたけ)</p> <p>テンジャオロース</p> <p>茹で卵</p> <p>パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,ケーキ 【緑】レタス,しいたけ,わかめ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ハイン 明治牛乳 誕生会ケーキ</small></p>	<p>27 麦ご飯</p> <p>すまし汁(小松菜,しめじ)</p> <p>鮭のごま味噌焼き</p> <p>切り干し大根炒め</p> <p>すいか</p> <p><small>【赤】しらす,さけ,豚肉,かまぼこ,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,ごま,砂糖,ごま油,こんにゃく,油,三温糖,薄力粉 【緑】こまつな,しめじ,根,根,ねぎ,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,トマト,油揚げ,きゅうり EM酪農牛乳 もずく入りひらやち</small></p>	<p>28 ゆかりご飯</p> <p>ミネストローネ</p> <p>トンカツ</p> <p>きゅうり和え(オクラ)</p> <p>ぶどう</p> <p><small>【赤】大豆,豚肉,豚レバー,赤肉,豆乳,ショア 【黄】精白米,おし麦,ごま,油,じゃが芋,油,ビーフン,油,ごま油,三温糖,薄力粉,パン粉 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,トマト,きゅうり,オクラ,じゃぶら,ニラ ショア(マスカット) 焼きビーフン</small></p>	<p>29 麦ご飯</p> <p>みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋)</p> <p>鯖の香味焼き</p> <p>赤瓜の煮つけ</p> <p>パインアップル</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,鶏肉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖,油,バター 【緑】チンゲンサイ,ショウガ,にんにく,モウイ,にんじん,さやいんげん,パン,たまねぎ,コン,グリーンピース ジャワライス(おにぎり) 麦茶</small></p>	<p>30 麦ご飯</p> <p>みそ汁(厚揚げ,ねぎ)</p> <p>八宝菜</p> <p>さつまいものゴマ和え</p> <p>ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚肉,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,さつま芋,ごま,はちや棒 【緑】ネギ,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,ピーマン,きくらげ,さやいんげん,バナナ EM酪農牛乳 はちや棒 パナナ</small></p>	<p>31 運動会</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

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2021年7月分

離乳食

月	火	水	木	金	土
<p>～水分補給について～</p> <p>乳幼児の体重に占める水分の割合は70～80%と高いため、大人より多くの水分を必要とします。意識的な水分補給(水や麦茶など)を心がけましょう。</p> <p>また、市販のスポーツ飲料や果汁等は、虫歯や肥満、食欲不振の原因になることがあるため、習慣的には与えないようにしましょう。</p> <div style="text-align: right;">    </div>			<p>1 ご飯～軟飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 白身魚のだし煮 ナムル すいか</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささみ,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,三温糖,ごま油,砂糖,精白米 【緑】大根,わかめ,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,りょくとともやし,にんじん,きゅうり,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ)</p>	<p>2 マーボーへちま丼 スティックキュウリ バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,きな粉 【黄】全かゆ,砂糖,ごま油,さつま芋 【緑】にんじん,たまねぎ,ハチマツ,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋のマッシュ</p>	<p>3 チキンピラフ(軟) みそ汁(青菜,しめじ) ポテトだし煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,調整粉乳 【黄】精白米,油,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,チンゲンサイ,しめじ,にんじん,きゅうり,コーン,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>
<p>5 ご飯～軟飯 みそ汁(なす) 豆腐だし煮 人参シソ(かつお節)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,しらす,チーズ 【黄】全かゆ,油 【緑】なす,たまねぎ,わかめ,ねぎ,にんじん,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">おかゆ(ほうれん草)</p>	<p>6 ご飯～軟飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 魚のだし煮 いんげんソテー(煮) ぶどう</p> <p><small>【赤】ペにぎげ,豚肉,きな粉 【黄】全かゆ,米粉,油,じゃが芋,精白米,三温糖 【緑】キャベツ,しめじ,コーン,たまねぎ,パセリ,さやいんげん,にんじん,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>7 ご飯～軟飯 きらきらスープ(オクラ) 七 ハンバーグ タ しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,しらす 【黄】全かゆ,じゃが芋,油,そうめん 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン,トマト,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめんぶつとろー(とまと)</p>	<p>8 ご飯～軟飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 煮魚 うんちえー炒め煮 りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ,しらす 【黄】全かゆ,さつま芋,ごま油,三温糖,油 【緑】キャベツ,ねぎ,ようさい,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋の落とし焼き</p>	<p>9 食パン～軟飯 鶏肉と根菜のだし煮 トマトサラダ(オクラ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・ささみ,調整粉乳,しらす 【黄】食パン,じゃが芋,オリーブ油,バター,三温糖,精白米,薄力粉 【緑】たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト,オクラ,しらす,がゆ</small></p>	<p>園内研修 お弁当 家庭保育 協力願ひ</p>
<p>12 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(小松菜) 松風焼き 野菜炒め煮(キャベツ,ピーマン)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,キングクリップ 【黄】全かゆ,油,三温糖,うどん 【緑】こまつな,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,りょくとともやし</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>13 スパゲティ(煮込み)～軟飯 みそ汁(冬瓜,からし菜) 鶏ひき肉だし煮 野菜だし煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,ヨーグルト,しらす 【黄】スパゲティ,醤油,ごま油,精白米,三温糖 【緑】トマト,なす,たまねぎ,しめじ,とうがん,からし菜,バナナ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきがゆ</p>	<p>14 ご飯～軟飯 みそ汁(ハチマ,豆腐) 魚のだし煮 人参シソ(かつお節) すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,キングクリップ,調整粉乳 【黄】全かゆ,ごま油,さつま芋 【緑】オクラ,にんじん,ニラ,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">スイートポテト</p>	<p>15 ご飯～軟飯(納豆) みそ汁 タマナーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉,しらす 【黄】全かゆ,じゃが芋,油 【緑】たまねぎ,ねぎ,キャベツ,にんじん,ニラ,かぼちゃ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃの落とし焼き</p>	<p>16 ご飯～軟飯 豚肉と根菜のだし煮 スティックキュウリ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏レバー,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,じゃが芋,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,スイートコーン,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">そぼろがゆ</p>	
<p>19 もずく丼 食 みそ汁(冬瓜,ねぎ) 育 キャベツサラダ の 日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす,調整粉乳 【黄】全かゆ,砂糖,オートミール,油 【緑】沖縄もずく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,コーン,とうがん,ネギ,キャベツ,みかん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナホットケーキ</p>	<p>20 お弁当会</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">トースト</p>	<p>21 ご飯～軟飯 みそ汁(キャベツ) 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら風 メロン</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ツナ,豆乳,鶏ひき肉,チーズ 【黄】全かゆ,油 【緑】キャベツ,えのき,ねぎ,にんじん,さやいんげん,メロン</small></p> <p style="text-align: center;">おかゆ(人参)</p>	<p>22 海の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>23 スポーツの日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>24 ご飯～軟飯 みそ汁(ほうれん草,麩) 魚のだし煮 野菜炒め煮(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】しらす,げ 【黄】全かゆ,ふ,油,精白米 【緑】ほうれんそう,にんじん,キャベツ,たまねぎ,さやいんげん,コーン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾート(コーン)</p>
<p>26 誕生会 ご飯～軟飯 みそ汁(レタス) マーボー豆腐 バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏ひき肉,調整粉乳 【黄】全かゆ,砂糖,ごま油,コーンフレーク 【緑】レタス,わかめ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>27 ご飯～軟飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 煮魚 切り干し大根炒め煮 すいか</p> <p><small>【赤】しらす,げ,豚ひき肉 【黄】全かゆ,油,胚芽米 【緑】こまつな,しめじ,根深ねぎ,切り干し大根,にんじん,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">三色がゆ</p>	<p>28 ご飯～軟飯 ミネストローネ 魚のだし煮 きゅうり和え(オクラ) ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豆腐 【黄】全かゆ,じゃが芋,バター,そうめん 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,トマト,きゅうり,オクラ,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>	<p>29 ご飯～軟飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 白身魚だし煮 赤瓜の煮つけ</p> <p><small>【赤】白身魚,鶏ひき肉,鶏肉 【黄】全かゆ,じゃが芋,油,精白米,バター 【緑】チンゲンサイ,モウイ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,コーン,グリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">ジャワライス(軟)</p>	<p>30 ご飯～軟飯 みそ汁(絹ごし,ねぎ) 八宝菜 さつまいものだし煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,豚ひき肉,きな粉 【黄】全かゆ,油,三温糖,さつま芋,ごま 【緑】ねぎ,はくさい,にんじん,たまねぎ,ピーマン,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>31 運動会</p> <div style="text-align: center;">   </div>

※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・いきり・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

◀はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう▶