

# 予 定 献 立 表

2023年8月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>厳しい暑が続いています。 夏バテ予防のため、睡眠を しっかりとって、朝食は必ず 食べてから登園しましょう。</p>	<p>1 麦ご飯 みそ汁(なす) 鯖のカレー焼 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) すいか</p> <p><small>【赤】さば、豚かた肉、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま、食パン、マヨドレ 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもやし、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン) いなり寿司</p>	<p>2 キッズビビンバ みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 茹でコーン パイナップル</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、ごま、食パン、マヨドレ 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、水煮缶、しいたけ、にんじん、りょうとうもやし、ほうれんそう、かぼちゃ、根深ねぎ、スイートコーン、パイナップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャコースト</p>	<p>3 麦ご飯 春雨スープ 鯉のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚赤肉、しらす、牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油、きび砂糖、ホットケーキミックス 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、りょうとうもやし、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 パンケーキ(チョコ)</p>	<p>4 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、豚レバー、クリーム、ソファール、EM牛乳、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、バター、きび砂糖、かりんとう 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、とうがん、こまつな、きゅうり、オクラ、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう チーズ10鉄分入り</p>	<p>5 マーボー冬瓜丼 すまし汁(絹ごし、青菜) オクラのおかか和え ブルー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、ごま油 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、とうがん、こまつな、きゅうり、オクラ、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 雪の宿せんべい</p>
	<p>7 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん) 味付小魚</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、グリーンピース、ゆで、ごまなしミニフィッシュ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、こんにやく、きび砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、たまねぎ、にんじん、沖繩もずく、きゅうり、みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) 魚フライタルタルソース キャベツの塩昆布和え パイナップル</p> <p><small>【赤】油揚げ、きはだまぐろ、豆乳、牛乳、しらす、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、マヨドレ、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】こまつな、ピクルス、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、パン、ネーヨー</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 チヂミ</p>	<p>9 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><small>【赤】豚ひき肉、竹輪、しらす 【黄】スパゲティ、油、ごま油、カルゲン、精白米、ごま、きび砂糖 【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: center;">Ca飲料(リンゴ) じゃこひじきおにぎり</p>	<p>10 麦ご飯 すまし汁(オクラ、豆腐) 鯖の味噌煮(玉ネギ) キャベツサラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐、さば、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、シークワーサーゼリー、くずでん粉 【緑】オクラ、ワカメ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>11</p> <p style="font-size: 2em;">山の日 (振替休日)</p> 
<p>14 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 炒り豆腐 もーういの和え物</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、こんにやく、油、きび砂糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、モウイ、みかん、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 塩昆布おにぎり</p>	<p>15 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 魚の味噌照り焼き パイナップル オレンジ</p> <p><small>【赤】あこうだい、まぐろ、缶詰、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉、ごま、油 【緑】こまつな、えのき、しょうが、パイナップル、にんじん、ネーヨー</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>クファージュシー ゆし豆腐(アーサ) 冬瓜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、若鶏、もも、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、油、食パン、きび砂糖、バター 【緑】にんじん、昆布、ネギ、あおさ、とうがん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 味付小魚</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖繩豆腐、ツナ缶、豆乳、豚肉、ごまなしミニフィッシュ、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、薄力粉、バター、ごま、きび砂糖、黒砂糖 【緑】さんとうさい、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ゴマクッキー</p>	<p>18 カレーライス(ベジタブル) 土佐和え フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">アイスクリーム ウエハース</p>	<p style="text-align: center;">園内研修 お弁当 家庭保育協力願い</p>  <p style="text-align: center;">牛乳 カルシウムせんべい</p>
<p>21 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) なすの挽き肉炒め きゅうりと竹輪の和え物 ブルー</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、竹輪、EM牛乳、ナチュラルチーズ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、ブルー、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(ヘチマ、豆腐) 鯖の梅焼き 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) パイナップル</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、さば、豚肉、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、マヨドレ 【緑】ヘチマ、梅干し、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>23 タコライス みそ汁(麩、ワカメ) 煮豆 バナナ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、大豆、みどり調整豆乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、マヨドレ 【緑】精白米、おし麦、油、焼きさ、きび砂糖、中華めん、ごま油 【赤】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ワカメ、根深ねぎ、真昆布、バナナ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 焼きそば</p>	<p>24 ふりかけご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) 魚のマリネ さつま芋の甘煮 すいか</p> <p><small>【赤】キングクリップ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、きび砂糖、さつま芋、ケーキ 【緑】とうがん、ネギ、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>25 ロールパン かぼちゃと豆のシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏、むね、大豆、牛乳、クリーム、植物性脂肪、しらす 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨドレ、黒砂糖 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>26 チキン照り焼き丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏、もも、油揚げ、牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨドレ、黒砂糖 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 はちや棒</p>
<p>28 納豆ごはん イナムドチ ウン 野菜炒め(もやし、ひじき) ケ フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、キャベツ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油 【緑】大根、しいたけ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、味付け海苔</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>	<p>29 もずく丼(しらす) なめこ汁(ネギ) ツナ和え(ゴヤー、人参) バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす、豆腐、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、マヨドレ、食パン 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、コーン、なめこ、ネギ、かぶり、いちごジャム、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p style="text-align: center;">お弁当の日</p>  <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 チーズ入りスコーン</p>	<p>31 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) マーボーへちま なます 味付小魚</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ごまなしミニフィッシュ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、薄力粉、油 【緑】しめじ、えのき、きょうな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ヘチマ、ネーヨー</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p style="text-align: center;">規則正しい生活を しよう</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。

《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

ひよこ組  
9～11か月

2023年8月分

月	火	水	木	金	土						
	1	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(なす) 白身魚ほぐし 野菜炒め煮(キャベツ、ピーマン) すいか <small>【赤】白身魚、しらす 【黄】全かゆ、油、精白米 【緑】ナス、ワカメネギ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもやし、イモ</small>	2	混ぜおかゆ(5倍)～軟飯(混ぜ) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) バナナ <small>【赤】鶏ひき肉、ツナ 【黄】全かゆ、食パン、マヨドレ 【緑】ほうれんそう、葉、にんじん、かぼちゃ、根深ねぎ、バナナ</small>	3	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 春雨スープ 鮭の煮つけ きゅうりともしの和え物 オレンジ <small>【赤】しろさげ、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、はるさめ、乾、精白米 【緑】レタス、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、りょうとうもやし、オレンジ</small>	4	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ボルシチ 白菜のおひたし バナナ <small>【赤】牛ひき肉、豚レバー、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、じゃが芋、油、薄力粉、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、さやいんげん、はくさい、きゅうり、ばなな</small>	5	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 マーボー冬瓜 すまし汁(絹ごし、青菜) オクラのおかか和え くだもの <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、豆腐 【黄】全かゆ、きび砂糖、ごま油 【緑】にんじん、たまねぎ、とうがんとろ、ニラ、こまつな、きゅうり、オクラ、ネギ</small>	
	7	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ) じゃがいもとささみの煮物 バナナ <small>【赤】若鶏、ささ身、調製粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋、きび砂糖、コーンフレーク 【緑】キャベツ、ネギ、たまねぎ、にんじん、バナナ</small>	8	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜) 煮魚 キャベツの和え物 オレンジ <small>【赤】白身魚、ツナ 【黄】全かゆ 【緑】こまつな、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、オレンジ</small>	9	トマトスパゲティ(煮込み) みそ汁(冬瓜、からし菜) スティックキュウリ バナナ <small>【赤】豚ひき肉、しらす 【黄】スパゲティ、麺、油、ごま油、精白米、きび砂糖 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、とうがんとろ、からし菜、きゅうり、にんじん、ひじき、バナナ</small>	10	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(オクラ、豆腐) 白身魚の味噌煮(玉ネギ) キャベツサラダ オレンジ <small>【赤】豆腐、白身魚、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、きび砂糖、食パン、バター 【緑】オクラ、ワカメ、たまねぎ、キャベツ、みかん、りんご、オレンジ</small>	11	山の日 	12
14	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 炒り豆腐 バナナ <small>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、ふ、油、きび砂糖、精白米 【緑】チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、バナナ</small>	15	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(青菜) 魚の味噌照り煮 人参シリシリ オレンジ <small>【赤】白身魚、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、きび砂糖、油、精白米 【緑】こまつな、にんじん、オレンジ、かぼちゃ</small>	16	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ゆし豆腐 冬瓜の煮物 バナナ <small>【赤】ゆし豆腐、きな粉、豆乳 【黄】全かゆ、油、食パン、きび砂糖 【緑】とうがんとろ、にんじん、さやいんげん、バナナ</small>	17	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜) 豆腐ハンバーグ いんげんソテー煮 リンゴ煮 <small>【赤】沖縄豆腐、ツナ、豆腐、豚肉、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、パン粉、乾燥、油、そうめん 【緑】さんとろ、さい、葉、ネギ、さやいんげん、にんじん、りんご</small>	18	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ひき肉と根菜カレーの王子 土佐和え フルーツサラダ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、調製粉乳、ヨーグルト、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、油 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ</small>	19	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
21	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) なすの挽き肉炒め煮 スティックキュウリ バナナ <small>【赤】豆腐、豚ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ、油、精白米 【緑】ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、ほうれんそう、葉、バナナ</small>	22	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(ヘチマ、豆腐) 煮魚 野菜炒め煮(キャベツ、タマネギ) オレンジ <small>【赤】沖縄豆腐、白身魚、豚肉、まぐろ、缶詰 【黄】全かゆ、油、精白米 【緑】ヘチマ、キャベツ、たまねぎ、にんじん</small>	23	タコライス(軟) みそ汁(麩、ワカ) 人参スティック バナナ <small>【赤】牛ひき肉、豚レバー、ビザチーズ、ツナ 【黄】全かゆ、焼きふ、観世ふ、そうめん 【緑】たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ワカメ、根深ねぎ</small>	24	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 誕生 魚のマリネ(ソテー) 会 ふかし芋 すいか <small>【赤】キングクリップ、若鶏 【黄】全かゆ、薄力粉、油、きび砂糖 【緑】とうがんとろ、ネギ、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、イモ</small>	25	軟飯、おかゆ かぼちゃと豆のシチュー 小松菜とコーンのおひたし オレンジ <small>【赤】成鶏、むね、大豆、牛乳、しらす 【黄】油、薄力粉、バター、きび砂糖、精白米 【緑】かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、コーン、オレンジ</small>	26	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ) 鮭の煮つけ ポテトサラダ くだもの <small>【赤】しろさげ 【黄】全かゆ、じゃが芋、マヨドレ、精白米 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ</small>
28	全がゆ(5倍)～軟飯(納豆) ウン 豆腐ステーキ野菜あん ケ オレンジ <small>【赤】納豆、沖縄豆腐、キングクリップ 【黄】全かゆ、油、食パン、バター 【緑】大根、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、オレンジ</small>	29	もずく丼3 みそ汁(大根) ツナ和え(コーヤ、人参) バナナ <small>【赤】豚ひき肉、しらす、豆腐、ツナ、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、焼きふ、観世ふ、そうめん 【緑】沖縄もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、ネギ、コウリ、りんご、バナナ</small>	30	お弁当の日 	31	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(水菜) マーボー豆腐(ヘチマ) 紅白煮(スティック) バナナ <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、キングクリップ 【黄】全かゆ、きび砂糖、ごま油、そうめん 【緑】きょうな、葉、にんじん、たまねぎ、ヘチマ、大根、バナナ</small>		≪衛生面に注意しましょう！≫ い) ①菌をつけない(調理前、生ものに触れたときなどこまめに手洗) い) ②菌を増やさない(作ったらなるべく早く与え、食べ残しは与えない)		
みそおにぎり	りんごのコンポート(ヨーグルト)	食パン	ホットケーキ	そうめん汁(魚)							

※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・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≫