

予 定 献 立 表

2017年8月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土						
	1	ご飯(胚芽) 魚汁(カラシ) デークニーイリチー 白和え(ゴーヤー・人参) すいか <small>【赤】たい、豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、三温糖、くるみ 【緑】バナナ、からしな、大根、にんじん、さやいんげん、ニガウリ、スイカ</small> みどり調整豆乳 人参ケーキ	2	麦ご飯(胚が米) すまし汁(シメジみつば) トンカツ(卵抜き) 野菜炒め(ブロッコリー) ミネゼリー(プルーン) <small>【赤】豚・ヒレ・赤肉・生、豚ひき肉、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、にんじん、モヤシ、ブロッコリー、生</small> 麦茶 チーズ おかかおにぎり	3	まぜご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜ねぎ) 豆腐チャンプルー(ツナ) 桃 <small>【赤】チーズ、豚肉、さくらえび、素干し、鶏卵、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、食パン 【緑】ひじき、にんじん、からしな、とうがん、ネギ、ピーマン、キャベツ、もも、いちご、ジャム・低糖度</small> EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)	4	ご飯(胚芽) ハヤシライス おからサラダ Newヤクルト <small>【赤】豆乳、牛肉、鶏レバー、カマボコ、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、さつま芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン</small> EM酪農牛乳 焼き芋	5	麦ご飯(胚が米) みそ汁(水菜油あげ) 鮭の照り焼き ひじき炒め オレンジ <small>【赤】油揚げ、しろさげ、生、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦、三温糖、強力粉・1等、黒砂糖、ごま・乾 【緑】きょうな、ひじき、にんじん、ブロッコリー、オレンジ、干しぶどう</small> パンダ牛乳 黒糖カステラ	
	7	ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物 チーズでカルシウム <small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、チーズ、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】ネギ、ワカメ、ナス、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、みかん、パイナップル</small> みどり調整豆乳 米粉のパイナップルケーキ	8	ご飯(胚芽) なめこ汁(ネギ) 魚のフライ(磯部) 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) すいか <small>【赤】豆腐、キングクリップ、豚かた肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】バナナ、なめこ、生、ネギ、あおのり、素干し、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、スイカ、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)	9	麦ご飯(胚が米) すまし汁(小松菜シメジ) ごぼう入り鶏つくね 人参シリシリ(シラス) 愛媛県産甘夏フレッシュ <small>【赤】はっ酵乳、鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、しらす、EM牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油 【緑】こまつな、しめじ、ごぼう、にんじん、ネギ、ニラ</small> パンダ牛乳 ひらやちー	10	ロールパン(ティナロール) ボルシチ 小魚サラダ <small>【赤】牛乳、牛・ひき肉・生、豚レバー、クリーム、しらす、EM牛乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、ロールパン、じゃが芋、バター、ごま油 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ・生、さやいんげん、キャベツ、ひじき、コーン、バナナ パンダ牛乳 カルシウムせんべい パナナ</small>	11	山の日 	12
14	ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) 炒り豆腐 しらすのサラダ プチトマト <small>【赤】豆乳、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、しらす、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、こんにやく、しらたき、三温糖、白玉粉、バター、コナツツパウダー 【緑】ネギ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、こまつな、コーン、トマト、かぼちゃ</small> EM酪農牛乳 もちケーキ	15	麦ご飯(胚が米) 冬瓜の中華スープ 鯖のカレー焼 野菜炒め(小松菜・えりんぎ) パナナ <small>【赤】鶏ささ身、さば、生、みどり調整豆乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、砂糖 【緑】とうがん、えのき、ミツバ、こまつな、にんじん、エリンギ、バナナ</small> みどり調整豆乳 もちもちドーナツ(卵抜き)	16	納豆ごはん みそ汁(油揚げ・麩) からし菜チャンプルー トマトサラダ(きゅうり) すいか <small>【赤】チーズ、納豆、油揚げ、沖縄豆腐、豚中型種・もも、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、焼きふ、親世ふ、三温糖、オリーブ油、ごま・むき 【緑】こねぎ・葉・生、からしな、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、スイカ、にんじん、ひじき</small> 麦茶 じゃこひじきふりかけおにぎり	17	ご飯(胚芽) すまし汁(シメジみつば) マーボー豆腐(ヘチマ) ナムル メロン <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、ごま 【緑】オレンジ、しめじ、えのき、ミツバ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、ヘチマ、ニラ、ほうれんそう、大豆、もやし、きゅうり、メロン</small> パンダ牛乳 砂糖てんぷら	18	麦ご飯(胚が米) 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) 野菜ジュース(グレープ・キャベツ) <small>【赤】豆乳、鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、モヤシ</small> EM酪農牛乳 紅芋パン	19	ご飯(胚芽) みそ汁(小松菜・麩) 食育 高野豆腐と野菜のうま煮 のさつまいものゴマ和え 日 ブルーン <small>【赤】凍り豆腐、豚・もも・生、豚肉、さくらえび、素干し 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、さつま芋、ごま、中華めんゆで、ごま油 【緑】バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、プルーン、しいたけ、ピーマン</small> 麦茶 焼きそば(サクラエビ)
21	ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) ゴーヤーチャンプルー もずく酢(みかん) 型抜きチーズ <small>【赤】豆乳(ココア)、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、チーズ、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】ネギ、玉ねぎ、にんじん、ニガウリ、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)	22	麦ご飯(胚が米) 豚肉と椎茸のお汁 鮭のごま味噌焼き きゅうりともやしの和え物 パイナップル <small>【赤】豚肉、しろさげ、生、EM牛乳、ハム 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、食パン 【緑】バナナ、しいたけ、こまつな、きゅうり、モヤシ、パイナップル、コーン</small> EM酪農牛乳 ピザトースト	23	きのこスパゲティ みそ汁(ヘチマ・豆腐) かぼちゃ含め煮 ぶどう <small>【赤】あかい、鶏ひき肉、沖縄豆腐、みどり調整豆乳、しらす、油揚げ 【黄】スパゲティ、ごま油、胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ぶなしめじ・生、ピーマン、焼きのり、ヘチマ、かぼちゃ、ぶどう</small> みどり調整豆乳 いなり寿司	24	お弁当の日  パンダ牛乳 誕生会ケーキ	25	麦ご飯(胚が米) スタミナカレー なます みどり調整豆乳 <small>【赤】牛乳、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、みどり調整豆乳、アイスクリーム・普通脂肪、かたくちいわし・煮干し 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖、ごま 【緑】玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、ニガウリ、大根</small> アイスクリーム 煮干し佃煮	26	野菜そば トマトの和え物(おかか) ジョア(プルーン) <small>【赤】豚・かた・赤肉・生、カマボコ、ツナ缶 【黄】ビスケット、沖縄そば、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、トマト、オクラ、味付けのり</small> 麦茶 みそおにぎり
28	麦ご飯(胚が米) もずくスープ 松風焼き パパイヤイリチー(ツナ) プルーン <small>【赤】チーズ、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、水煮、豚肉 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、ごま 【緑】沖縄もずく、かいわれ大根、玉ねぎ、パイナップル、にんじん、ニラ、プルーン、しいたけ、からしな</small> a飲料(リンゴ) ポロポロジュシー(カラシ菜・ハンダマ)	29	ご飯(胚芽) コーンスープ(キャベツ) わかさぎのマリネ オクラ入り麩炒め 型抜きチーズ <small>【赤】わかさぎ、豚肉、チーズ、牛乳、豚・ゼラチン 【黄】胚芽米、砂糖、ふ、ゴマペースト、はちみつ、黒砂糖 【緑】コーン、キャベツ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、レモン、オクラ、にんじん、バナナ</small> ゴマゼリー パナナ	30	納豆ごはん みそ汁(ジャガイモ・ねぎ) ケーブイリチー 白和え(からし菜) すいか <small>【赤】はっ酵乳、納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、バター、砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、からしな、スイカ、ニガウリ、バナナ</small> みどり調整豆乳 若夏ケーキ	31	麦ご飯(胚が米) かきたま汁(ニラ・豆腐) チキンマレード煮 ワカメと春雨のサラダ(トマト) パナナ <small>【赤】豆腐、鶏卵、成鶏・手羽・生、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、はるさめ、三温糖、もち、さつま芋 【緑】にんじん、しいたけ、ニラ、オレンジ・マレード、きゅうり、ワカメ、トマト、バナナ</small> EM酪農牛乳 芋ご飯のお焼き	~夏野菜で体の中から涼しく~ きゅうりやトマト、冬瓜など夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗でうばわれた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとりすぎってしまった水分をしっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう			

※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

★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

2017年8月分

白鳥保育園

離乳食

月	火	水	木	金	土
	1 軟飯 魚汁(カラシ) 大根と人参の煮物 すいか <small>【赤】たい、沖縄豆腐、脱脂粉乳 【黄】胚芽米 【緑】からしな、にんじん、大根、さやいんげん、スイカ、バナナ</small> パナナと人参のホットケーキ	2 軟飯(麦) かちゅーゆー 野菜炒め煮(ささみ) 桃 <small>【赤】鶏ささ身、しらす 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、モヤシ、ブロッコリー、生</small> おにぎり(しらす・離)	3 まぜご飯(軟) みそ汁(冬瓜) 豆腐チャンプルー(ツナ) 桃 <small>【赤】豚肉、さくらえび、鶏卵、沖縄豆腐、ツナ缶、ささ身、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、砂糖、食パン、バター 【緑】ひじき、にんじん、からしな、とうがん、ピーマン、キャベツ、モモ</small> トースト ささみのミルクのトトロ	4 軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 スティックキュウリ <small>【赤】牛肉、鶏レバー、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、さつまい芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり</small> 焼き芋きな粉かけ	5 軟飯(麦) かちゅーゆー 鮭の照り焼き ひじき炒め オレンジ <small>【赤】しろさげ(切り身)、豚肉、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖 【緑】ひじき、にんじん、ブロッコリー、生、オレンジ</small> おにぎり(しらす)
	7 軟飯 みそ汁(豆腐・わかめ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物(煮) <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】ワカメ、ナス、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、みかん</small> きなこおはぎ	8 軟飯 豆腐汁 魚のソテー(磯部) 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) すいか <small>【赤】豆腐、キングクリップ、豚肉、調製粉乳 【黄】胚芽米、オートミール 【緑】あおりの素干し、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、スイカ、バナナ</small> オートミール粥(ばなな)	9 軟飯(麦) すまし汁(小松菜) ごぼう入り鶏そぼろ 人参シリシリ(シラス) オレンジ <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、さつまい芋 【緑】ごまつな、ごぼう、にんじん、オレンジ</small> 軟飯(さつまいも)	10 ロールパン(ディナロール) ボルシチ 小魚サラダ <small>【赤】牛・ひき肉、生、豚レバー、しらす、脱脂粉乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、ひじき、コーン、バナナ</small> パナナホットケーキ	11 <h2 style="font-size: 2em;">山の日</h2>  
14 軟飯 みそ汁(ジャガイモ) 豆腐そぼろ(離) プチトマト(煮) <small>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】ごまつな、にんじん、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ</small> リゾット(かぼちゃ・豆乳)	15 軟飯(麦) 冬瓜の中華スープ 鯖の塩焼 小松菜と人参のだし煮 <small>【赤】鶏ささ身、さば、生、豆腐、鶏卵、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖 【緑】とうがん、ごまつな、にんじん、バナナ</small> きな粉ホットケーキ パナナ(焼き)	16 軟飯(納豆) かちゅーゆー からし菜チャンプルー トマトサラダ(きゅうり) <small>【赤】沖縄豆腐、豚中型種・もも・脂身つき、生、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖 【緑】からしな、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、にんじん、ひじき、スイカ</small> じゃこひじきおにぎり すいか	17 軟飯 かちゅーゆー マーボー豆腐(ヘチマ) ナムル(離) <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、キングクリップ 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油 【緑】にんじん、玉ねぎ、しょうが、ヘチマ、ニラ、ほうれんそう、きゅうり、メロン</small> おじや(人参白身魚) メロン	18 軟飯(麦) 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) <small>【赤】成鶏・もも・生、鶏卵、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、食パン 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ごまつな、モヤシ</small> じゃこトースト	19 軟飯 食 味噌汁(麩・小松菜) 育 高野豆腐と野菜のうま煮 の さつまいもの和え物(煮) 日 <small>【赤】凍り豆腐、豚・もも・生、豚肉 【黄】胚芽米、焼きふ、三温糖、さつまい芋、中華めん、ごま油 【緑】ごまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、ブルーベリー、ピーマン</small> 焼きそば(炒め煮)
21 軟飯 みそ汁(ジャガイモ) ゴーヤーチャンプルー きゅうりとみかんの和え物 <small>【赤】沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、ニガウリ、きゅうり、みかん</small> おにぎり(しらす)	22 軟飯(麦) かちゅーゆー 鮭のごま味噌風味 きゅうりともやしの煮びたし バナナ(煮) <small>【赤】しろさげ(切り身)、若鶏・ささ身、生、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま油、食パン、バター 【緑】きゅうり、モヤシ、バナナ、ピーマン</small> トースト ささみのミルク煮	23 煮込みスパゲティ みそ汁(ヘチマ・豆腐) かぼちゃ含め煮 <small>【赤】鶏ひき肉、沖縄豆腐、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、胚芽米 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ヘチマ、かぼちゃ、ぶどう</small> おにぎり(しらす) ぶどう	24 <h2 style="font-size: 2em;">お弁当の日</h2>  さつまい芋とささみの茶巾	25 軟飯(麦) スタミナカレー 茹で大根 <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、さつまい芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、ニガウリ、大根</small> 蒸し芋	26 煮込み野菜そば(魚) トマトの和え物(おかか) <small>【赤】キングクリップ、ツナ缶 【黄】沖縄そば、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、トマト、オクラ</small> みそおにぎり(軟)
28 軟飯(麦) かちゅーゆー 鶏そぼろ煮 <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚肉 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】玉ねぎ、パパイア、にんじん、からしな</small> ポロポロジュシー(からし菜・ハンダマ)	29 軟飯 コーンスープ(キャベツ) 白身魚とトマトのソテー オクラ入り麩炒め <small>【赤】キングクリップ、豚肉、調製粉乳 【黄】胚芽米、ふ、オートミール 【緑】コーン、キャベツ、トマト、玉ねぎ、オクラ、にんじん、バナナ</small> オートミール粥(ばなな)	30 軟飯(納豆) みそ汁(ジャガイモ・ワカメ) からし菜の炒め煮 すいか <small>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】ワカメ、からしな、にんじん、スイカ、バナナ、ニガウリ</small> 若夏ホットケーキ	31 軟飯 かきたま汁(豆腐) ささみのトマト煮 バナナ <small>【赤】豆腐、鶏卵、若鶏・ささ身、生 【黄】胚芽米、もち、さつまい芋 【緑】にんじん、きゅうり、トマト、バナナ</small> 芋ご飯のお焼き	≪乳児は細菌に対する抵抗力が弱いので、食品の取り扱いや調理の際には注意が必要です！≫ ①菌をつけない(調理の前、生ものに触れたとき、調理中に他の物に触れた時などこまめに手を洗いましょう) 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ようにしましょう) ③菌を殺す(食品にしっかり火を通しましょう)	

※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

★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≫