

予 定 献 立 表

2018年7月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>2 ご飯(胚芽) なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、豆腐、成鶏・手羽・生、豚肉、みどり調整豆乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、三温糖、くるみ、いり 【緑】なめこ・生、ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもろこし・ゆで、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 人参ケーキ</p>	<p>3 麦ごはん(胚芽) すまし汁(しめじ・えのき・水菜) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ ぶどう</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、EM牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、強力粉・1等、バター 【緑】しめじ、えのき、きょうな・葉・生、たまねぎ、にんじん、ぶどう、にんじん・ジュース・缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>4 あわご飯(胚芽) ミネストローネ トンカツ きゅうり和え(オクラ) すいか</p> <p><small>【赤】豆乳、豚肉、豚・ヒレ・赤肉・生、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま・むぎ、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト・缶・ホール、きゅうり、オクラ、スイカ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>5 中華丼 磯部和え すまし汁 発酵乳(固形)</p> <p><small>【赤】チーズ、豚肉、はっ酵乳、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、米粉のケーキ 【緑】はくさい・生、にんじん、しいたけ、ピーマン、こまつな、りょうとうもろこし・ゆで、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 カップケーキ(ココア)</p>	<p>6 ご飯(胚芽) きらきらスープ チーズハンバーグ しらすのサラダ 七夕デザート</p> <p><small>【赤】豆腐、牛・ひき肉・生、豚ヒレ、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、そうめん 【緑】バナナ、オクラ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、きゅうり、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん プルーン</p>	<p>7 もずく丼 大根サラダ ヤクルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま、三温糖 【緑】オレンジ、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、大根・大根、きゅうり、</small></p>	
<p>9 ご飯(胚芽) オクラ入りすまし汁 松風焼き パイパイリチー ブチトマト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏ヒレ、豚肉、さくらえび・素干し 【黄】ビスケット、胚芽米、三温糖、ごま 【緑】オクラ、ワカメ、たまねぎ、パイパイ、にんじん、ニラ、トマト、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>10 あわご飯(胚芽) そうめん汁 鯖の味噌煮 野菜炒め(ひじき) すいか</p> <p><small>【赤】チーズ、さば・生、豚肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、そうめん、三温糖、死オカ、砂糖 【緑】ネギ、しょうが、根茎・生、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>11 タコライス すまし汁(小松菜大根) 粉ふきいも りんご</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、牛・ひき肉・生、豚ヒレ、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス・生、トマト、こまつな、大根、パセリ・葉・生、りんご、ニガウリ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 若夏ケーキ</p>	<p>12 ご飯(胚芽) みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 鶏と冬瓜の煮物 キャベツのゴマ和え パン缶</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、若鶏・もも・生、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま、さつま芋 【緑】ワカメ、ネギ、にんじん、とうがん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、パン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 じゃが芋天ぷら</p>	<p>13 ロールパン クリームシチュー へちまサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳、豚・かた・生、豚ヒレ、クリーム、牛乳、ツナ缶 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ・生、ブロッコリー・生、へちま、コーン、トマト、レモン、バナナ、スイートコーン・未熟種子・生</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 茹でコーン 黒棒</p>	<p>14 ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) 切り干し大根炒め 白和え(ゴーヤー・人参) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳、しらす 【黄】胚芽米、ふ、こんにやく、三温糖 【緑】バナナ、チンゲンサイ、大根、切り干し大根、しいたけ、ニガウリ、にんじん、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	
<p>16 海の日 </p>	<p>17 ご飯(胚芽) すまし汁(小松菜・大根) 麻婆なす ポテトサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、食パン、バター、砂糖 【緑】こまつな、大根、ナス、にんじん、しいたけ、ニラ、コーン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>18 きのごスパゲティ みそ汁(へちま・豆腐) かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、あかいか・生、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豆乳、しらす、揚げ 【黄】スパゲティ麺、ごま油、胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ・ぶなしめじ・生、ピーマン、焼きのり、へちま、かぼちゃ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p>19 ふりかけご飯(胚芽) 誕生会 魚のてんぷら うんちえー炒め すいか</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま油、三温糖、ケーキ 【緑】たまねぎ、ネギ、ようさい、にんじん、にんにく、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) 鯖のカレー焼 きんぴら風煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】さば・生、鶏ひき肉、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、ふ 【緑】チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、さやいんげん・若さや・ゆで、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>21 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜) チキン照り焼き 人参シリシリ りんご</p> <p><small>【赤】チーズ、成鶏・もも・生、しらす、EM牛乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま油、バター、砂糖 【緑】冬瓜、ワカメ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ネギ、りんご、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 バナナケーキ</p>	
<p>23 あわご飯(胚芽米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 炒り豆腐 もーういの和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豆乳、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、こんにやく・しらたき、三温糖、砂糖、白玉粉、バター、ココナッツパウダー 【緑】キャベツ、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 もちケーキ</p>	<p>24 ご飯(胚芽) コーンスープ 鯖のごま味噌焼き なべーらーんぶしー ぶどう</p> <p><small>【赤】しらす・生(切り身)、豚肉、沖縄豆腐、EM牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】ビスケット、胚芽米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、へちま、ぶどう、にんじん、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>25 納豆ごはん みそ汁(ジャガイモ・ねぎ) クービーリチー きゅうりのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、納豆、豚肉、カマボコ、みどり調整豆乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま、砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、じゅうろくささげ・若さや・生、コーン、オレンジ みどり調整豆乳 もちもちドーナツ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 鮭おにぎり</p>	<p>26 ご飯(胚芽) すまし汁(大根) ピーマンと豚肉の味噌炒め 煮豆 パン缶</p> <p><small>【赤】チーズ、豚肉、豚ヒレ、大豆、しらす・生(切り身) 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖、砂糖 【緑】大根、たまねぎ、ネギ、ピーマン、りょうとうもろこし・ゆで、にんじん、真昆布・素干し、パン、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>27 お弁当会 </p>	<p>28 野菜そば さつまいものゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、さつま芋、ごま、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもろこし・ゆで、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 みそおにぎり</p>	
<p>30 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) ゴーヤーチャンプル もずく酢(みかん) チーズで鉄</p> <p><small>【赤】牛乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、豆腐 【黄】ソフトせんべい、胚芽米、じゃが芋、砂糖、白玉粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、沖縄もずく、きゅうり、みかん、パインアップル・缶、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ白玉 煮干し佃煮</p>	<p>31 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) チキンデルモニコ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) プルーン</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、生揚げ、鶏ささ身、鶏卵、ハム、チーズ、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、バター 【緑】ネギ、ワカメ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ココアホットケーキ</p>	<p>～夏野菜で体の中から涼しく～</p> <p>きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給し、涼しく過ごせるように体を冷やしたり、利尿作用で取りすぎでしまった水分を排出して体の水分量を調節してくれます。また、地元野菜のオクラやゴーヤーもパワーいっぱい！旬の夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。</p>				<p></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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生