

# 予 定 献 立 表

2020年7月分

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;"><b>～簡単にできる楽しい食育～</b></p> <p>子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。旬のとうもろこしや枝豆を給食に取り入れるとき、園児に皮むきなどの下処理をしてもらうことがあります。子どもたちは本当に楽しんでそうにお手伝いしてくれそうです。ご家庭でもおすすめの食育です😊</p>		<p><b>1</b> まぜご飯 すまし汁(冬瓜,ねぎ) 白和え(ゴーヤ,人参) パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉,さくらえび,鶏卵,沖繩豆腐,ツナ缶,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】ひじき,にんじん,からしな,とうがん,ネギ,ニガウリ,イン,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑かりおにぎり 田一ズで鉄</p>	<p><b>2</b> 麦ご飯 みそ汁(さつま芋) さばのおろし煮 ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,三温糖,ごま油,砂糖,黒砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,ほうれんそう,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑ペーパー</p>	<p><b>3</b> あわご飯 すまし汁(とろろ昆布) 麻婆なす きゅうり(オクラ) オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐,豚ひき肉,EM牛乳 【黄】精白米,三温糖,食パン 【緑】削り昆布,ナス,にんじん,しいたけ,りょうとうもやし,オクラ,オレンジ,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑ヤムパン</p>	<p><b>4</b> 麦ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏,もも,豚肉,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】えのき,わかめ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,りょうとうもやし,さやいんげん,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 ☑そおにぎり 煮干し佃煮</p>
		<p><b>6</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,麩) ジャンボオムレツ 人参シリシ(かつお節) ソール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏卵,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,ふじやが芋,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑なり寿司</p>	<p><b>7</b> 麦ご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ タ いんげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖繩豆腐,豚肉,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,そうめん,星たべよ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,スイートコーン,バナナ,きゅうり,トマト,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">冷やしそうめん ☑型せんべい</p>	<p><b>8</b> あわご飯 みそ汁(小松菜,大根) 魚のフライ(しそ) ひじきとこんにやくのきんぴら りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豚肉,EM牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,こんにやく,ごま油 【緑】こまつな,大根,しそ,ひじき,にんじん,えだまめ,りんご,こ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑らやちー</p>	<p><b>9</b> 納豆ごはん みそ汁(かぼちゃ,しめじ) ゴーヤチャンプルー すいか</p> <p><small>【赤】納豆,沖繩豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ライ麦,全粒粉,三温糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,スイトコーン,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑コーン</p>
<p><b>13</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 松風焼き パパイイリチー ブルー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰,EM牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,ハバアイ,にんじん,ニガウリ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑ーのお焼き</p>	<p><b>14</b> あわご飯 すまし汁(しめじ,水菜) 鮭の塩焼き なべーらんぶしー オレンジ</p> <p><small>【赤】しろさげ,豚肉,沖繩豆腐,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま 【緑】しめじ,きょうな,ヘチマ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑糖てんぷら</p>	<p><b>15</b> トマトスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚肉 【黄】スパゲティ麺,ごま油,さつま芋,精白米,おし麦 【緑】トマト,たまねぎ,しめじ,しいたけ,こまつな,ぶどう,にんじん,昆布,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑ファジーシーおにぎり 田一ズで鉄</p>	<p><b>16</b> 誕生会 <b>お弁当会</b></p>	<p><b>17</b> 麦ご飯 チキンカレー しらすのサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏レバー,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,トマト,スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑でコーン ☑りんとう</p>	<p><b>18</b> 中華丼 みそ汁(生揚げ) きゅうりの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,もち米,ごま 【緑】はさいにんじん,しいたけ,ピーマン,チンゲンサイ,きゅうり,梅干し,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 田平餅</p>
<p><b>20</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンマレード煮 オクラ入り麩炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚肉,EM牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ふ,食パン 【緑】チンゲンサイ,オレンジ,マレード,オクラ,にんじん,オレンジ,コーン,赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑フルトースト</p>	<p><b>21</b> タコライス すまし汁(冬瓜,えのき) 枝豆 パインアップル</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,煮干し 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,とうがん,えのき,ネギ,えだまめ,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑りかけおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p><b>22</b> あわご飯 みそ汁(厚揚げ,キャベツ) わかさぎのオランダ揚げ ワカメと春雨のサラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】生揚げ,わかさぎ,チーズ,ツナ缶,みどり調整豆乳 【黄】精白米,はるさめ,三温糖,砂糖,バター 【緑】キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,トマト,ワカメ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ☑ぼちゃクッキー</p>	<p><b>23</b> 海の日</p> 	<p><b>24</b> スポーツの日</p> 	<p><b>25</b> 野菜そば おからサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚,かたかま,コハム,EM牛乳,豚ひき肉 【黄】沖繩そば,精白米,おし麦,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,きゅうり,コーン,りんご,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑豆みそおにぎり</p>
<p><b>27</b> 納豆ごはん ちむしんじ 生揚げのそぼろ煮(春雨) ぶどう</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,豚ひき肉,生揚げ,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,はるさめ 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,さやいんげん,ぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ☑ナマヨおにぎり</p>	<p><b>28</b> 麦ご飯 すまし汁(レタス,ちくわ) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ りんご</p> <p><small>【赤】竹輪,べにざけ,豚肉,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,死,お,砂糖 【緑】レタス,生しいたけ,しめじ,たまねぎ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑乳のくずもち</p>	<p><b>29</b> 麦ご飯(ふりかけ) すまし汁(ヘチマ,豆腐) 鶏のから揚げ うんちえー炒め バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,鶏,もも,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,三温糖,さつま芋,バター 【緑】ヘチマ,ようさい,にんじん,にんにく,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 田ヤラメルポテト</p>	<p><b>30</b> あわご飯 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) 鯖のカレー焼 デークニーイリチー すいか</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,EM牛乳,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,スイトマト,缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ☑ネミート</p>	<p><b>31</b> もずく丼 みそ汁(キャベツ,油あげ) ささげのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,油揚げ,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま,ごま,三温糖 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,じゅうろくさげ,スイートコーン,オレンジ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン) ☑こひじきおにぎり</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