

# 予 定 献 立 表

2021年8月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>2</b> あわご飯 みそ汁(厚揚げ,レタス) 白身魚のチーズ焼き ひじきの炒め煮 すいか</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚ひき肉,EM牛乳,脱脂粉乳,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,砂糖,薄力粉 【緑】ワカメ,ネギ,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,みかん,もも,缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 人参ケーキ</p>	<p><b>3</b> 麦ご飯 冬瓜カレー フルーツヨーグルト</p> <p><small>【赤】まぐろ,豆乳,鶏卵,しらす,納豆,豚ひき肉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,薄力粉,パン粉,油,ごま油,三温糖 【緑】からしな,ピクルス,たまねぎ,にんじん,ネギ,オレンジ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p><b>4</b> ご飯 みそ汁(じゃが芋,しめじ) 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜ともやしの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,若鶏,もも,沖縄豆腐,ツナ缶,みどり調整豆乳,ウインナー 【黄】精白米,油,さつま芋,こんにやく,ロールパン 【緑】にんじん,昆布,ネギ,大根,根深ねぎ,ほうれんそう,スイカ,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 じゃこトースト</p>	<p><b>5</b> 麦ご飯 イナムドウチ 高野豆腐のうま煮 チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】豚かた肉,しろさけ,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,油,三温糖,くずでん粉,黒砂糖 【緑】レタス,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,かぼちゃ,もも</small></p> <p style="text-align: center;">シークワーサーソルベ</p>	<p><b>6</b> もずく丼 みそ汁(へちま,玉ねぎ,人参) 白和え(小松菜) ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,牛乳,まぐろ缶,チーズ,鉄 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま,三温糖,はちみつ,バター 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんにく,切り干し大根,きゅうり,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p><b>7</b> ご飯 みそ汁(キャベツ,ニラ) トンカツ オクラの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,三温糖,米粉,はちみつ,バター 【緑】とうがん,さんとうさい,しいたけ,にんじん,たまねぎ,オクラ,梅干し,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 メープルマフィン</p>
<p><b>9</b> <b>山の日</b> (振替休日)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>10</b> 納豆ご飯 ゆしどうふ 千切りイリチャー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】豚肉,味付小魚,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,あわ精白粒,油,米粉,ごま油,三温糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,ワカメ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,きゅうり,りょくともやし,ニラ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツポンチ おしゃぶり昆布</p>	<p><b>11</b> ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 鯖のラビゴットソースかけ 蒸しかぼちゃ ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,牛,ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,まぐろ,缶詰,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,さつま芋,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,キャベツ,コンパナナ,塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p><b>12</b> ロールパン クリームシチュー(チキン) へちまサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,さつま芋,油 【緑】へちま,梅干し,しそ,大根,にんじん,さやいんげん,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり 枝豆</p>	<p><b>13</b> あわご飯 ソーメン汁 シブイウブシー ゆで卵 メロン</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,油揚げ,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,かりんとう 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,こまつな,オクラ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ヒラヤーチー</p>	<p><b>14</b> ご飯 みそ汁(里芋,わかめ) ささみソテー 野菜炒め(インゲン,人参) チーズで鉄</p> <p><small>【赤】牛,かた肉,沖縄豆腐,まぐろ,缶詰,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,こんにやく,スバゲティ麺,ホットケーキ粉 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,干しぶどう,なし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 うめおにぎり</p>
<p><b>16</b> あわご飯 みそ汁(山東菜,玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ パインアップル</p> <p><small>【赤】鶏,手羽,豚肉,大豆,しろさけ,煮干し 【黄】精白米,あわ精白粒,さつま芋,油,こんにやく,シークワーゼリー 【緑】キャベツ,ネギ,たまねぎ,ひじき,にんじん,さやいんげん,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖アガラサー</p>	<p><b>17</b> 麦ご飯 夏野菜カレー インゲンのゴマ和え いもチップ</p> <p><small>【赤】豚レバー,鶏卵,鶏ささ身,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,砂糖,中華めん 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,にんにく,ほうれんそう,りょくともやし,にんじん,きゅうり,バナナ,たまねぎ,ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ豆乳 ポロポロージュシー</p>	<p><b>18</b> 麦ご飯 春雨スープ 魚の梅焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) すいか</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,あこうだい,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,さつま芋,バター 【緑】こまつな,ショウガ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ</p>	<p><b>19</b> <b>お誕生日会</b> ~お弁当日~ 誕生会</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>20</b> 焼きそば ウーアーサ汁(あおさ,絹豆腐) 小松菜のおひたし 元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚,かた肉,クリーム牛乳,しらす,チーズ,鉄 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,薄力粉,バター,三温糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,さやいんげん,きゅうり,カメレモン,オレンジ,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p><b>21</b> オムライス コンソメスープ 茹でブロッコリー 人参グラッセ ぶどう</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏卵,しらす,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,黒砂糖 【緑】きょうな,ネギ,モウイ,にんじん,さやいんげん,パインアップル,缶</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳プリン おしゃぶり昆布</p>
<p><b>23</b> あわご飯 みそ汁(冬瓜,わかめ) 肉じゃが おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】牛,かた肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,こんにやく,三温糖,強力粉,黒砂糖 【緑】キャベツ,しめじ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,沖縄もずく,きゅうり,みかん,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マカロニきなこ</p>	<p><b>24</b> 麦ご飯 たまごスープ マーボー豆腐 もずく酢 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,沖縄豆腐,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】しめじ,えのき,きょうな,へちま,なし,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ツナマヨおにぎり いりこ</p>	<p><b>25</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) チキンの照り焼き にんじんしりしりー ぶどう</p> <p><small>【赤】しらす,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,そうめん,ごま,油,三温糖,さつま芋,砂糖 【緑】しいたけ,ネギ,ひじき,からしな,にんじん,たまねぎ,メロン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 小松菜とリンゴのスコーン</p>	<p><b>26</b> 麦ご飯 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,豆腐,スルルー,EM牛乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,三温糖,ごま,砂糖,油,薄力粉 【緑】とうがん,こまつな,にんじん,根深ねぎ,大根,スイカ,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひきおにぎり</p>	<p><b>27</b> 麦ご飯 みそ汁(へちま,人参) 鮭のマヨネーズ焼き クーブイリチー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】豚肉,豆腐,ソファール,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,三温糖,ごま,食パン 【緑】にんにく,しょうが,たけのこ,しいたけ,にんじん,りょくともやし,ほうれんそう,なめこ,ネギ,スイートコーン,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 焼き芋</p>	<p><b>28</b> 野菜そば ちくわのいそ辺揚げ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,大豆,みどり調整豆乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,油,砂糖,精白米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょくともやし,真昆布,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 米粉のかぼちゃクッキー</p>
<p><b>30</b> あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,もやし) 魚フライタルタルソース 春雨の酢の物 オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,かまぼこ,沖縄豆腐,EM牛乳,ハム,ピザ,チーズ 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,食パン 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ニカウリ,オレンジ,ピーマン,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p><b>31</b> 納豆ご飯 豚汁 ゴーヤーチャンプルー パインアップル</p> <p><small>【赤】しろさけ,豚肉,かまぼこ,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,ごま,砂糖,ごま油,こんにやく,油,薄力粉,油 【緑】とうがん,チンゲンサイ,昆布,しいたけ,にんじん,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スイートポテト(紅芋)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>厳しい暑さが続いています。 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> </div> <div style="text-align: center;">  <p>規則正しい生活を しよう</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>朝ごはんを食べよう</p> </div> </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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“栗国の塩”豆腐は“川上食品”を使用しています。

《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