

予 定 献 立 表

2020年8月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>31 納豆ごはん イナムドチ 野菜チャンプルー パインアップル</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、沖繩豆腐、さげ 【黄】精白米、ごま 【緑】大根、しいたけ、にんじん、こんにやく、きゃべつ、もやし、にら、ねぎ、パインアップル</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 20%;"> <p style="text-align: center;">厳しい暑が続いています。 夏バテしないように、睡眠を しっかりとって、朝食は必ず 食べて登園しましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">規則正しい生活を しよう</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">朝ごはんを食べよう</p> </div> </div>				<p>1 カラフルスパゲティ かき玉汁 トマトときゅうりの酢の物 りんご</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、煮干し、牛乳 【黄】スパゲティ麺、グラニュー糖、ゴマ 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、トマト、きゅうり、わかめ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">プリン ゴマなしミニフィッシュ</p>	
<p>3 オムライス みそ汁(白菜、ねぎ) ブロッコリーサラダ パインアップル</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、サバ缶、牛乳 【黄】精白米、沖繩そば、三温糖、キャノーラ油 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、コーン、はくさい、ねぎ、にら、パインアップル</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ソーメンタシヤー</p>	<p>4 あわご飯 アーサ汁(あおさ、絹豆腐) 鮭のごまみそ焼き パパヤーイリチャー すいか</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚肉、牛乳、鶏卵、牛乳、絹豆腐 【黄】精白米、砂糖 【緑】もちきび、薄力粉、キャノーラ油、ごま 【赤】あおさ、パパヤー、にんじん、にら、こまつな、すいか</small></p> <p style="text-align: center;">手作りアイス</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、人参) 肉じゃが おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】牛肉、おから、豚肉、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、じゃがいも、ゼリー、三温糖、もちきび、薄力粉、キャノーラ油、ごま 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、しらたき、ひじき、ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">いちご牛乳 ポロポロージュージー</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ、ねぎ) 千切りイリチャー しそ入り卵焼き 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】精白米、かりんとう、じゃがいも、キャノーラ油 【緑】切り干し大根、にんじん、こんにやく、たまねぎ、ねぎ、大葉、えだまめ、干しいたけ 酪農牛乳 かりんとう 枝豆</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 梅ジャムのケーキ</p>	<p>7 麦ご飯 冬瓜カレー フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】豚肉、豆乳、豚ひき肉、ヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、三温糖 【緑】にんにく、しょうが、とうがんにんじん、たまねぎ、いんげん、バナナ、みかん缶、うめ</small></p>	<p>8 ご飯 みそ汁(もやし、山東菜) チューリップの煮つけ キャベツの塩昆布和え ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】鶏手羽、ツナ缶 【黄】精白米、三温糖 【緑】もやし、さんとうさい、キャベツ、にんじん、昆布、すいか、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	
<p>10 山の日</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div>	<p>11 麦ご飯 夏野菜カレー 白和え(ゴーヤー) パインアップル</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、牛乳、ツナ缶、沖繩豆腐、きなこ 【黄】精白米、ごま、砂糖、黒糖 【緑】こまつな、にがり、にんじん、とうがんにんじん、わかめ、バナナ、パインアップル、みかん缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マカロニきなこ</p>	<p>12 あわご飯 みそ汁(玉ねぎ、チンゲン菜) グルクンのから揚げ きゅうり(オクラ) プチトマト 茹でコーン</p> <p><small>【赤】ぐるぐる、牛乳、チーズ 【黄】精白米、もちきび、キャノーラ油 【緑】たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、おから、トマト、コーン、ねぎ、ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>13 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(冬瓜、わかめ) もやしのナムル ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、ささみ、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、マカロニ、黒糖、ゴマ油 【緑】にんじん、なす、たまねぎ、もやし、にがり、きゅうり、ぶどう、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">杏仁フルーツ かみなりおこし</p>	<p>14 ご飯 みそ汁(大根、わかめ、油揚げ) 高野豆腐と野菜のうま煮 蒸しかぼちゃ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】豚肉、油揚げ、凍り豆腐、納豆、チーズ、豆乳 【黄】精白米、三温糖、かつり粉 【緑】かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、だいこん、わかめ、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">バナナ豆乳 みそ納豆おにぎり</p>	<p>15 沖繩そば 小松菜としめじのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、米粉、薄力粉、さつまいも、ごま、三温糖 【緑】ねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、パインアップル</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 おにまんじゅう</p>	
<p>17 ご飯 みそ汁(小松菜、揚げ豆腐) サバのおろし煮 春雨の酢の物 バナナ</p> <p><small>【赤】さば、沖繩豆腐、ささみ、ローズハム、牛乳、チーズ 【黄】精白米、食パン、はるさめ、三温糖 【緑】こまつな、だいこん、きゅうり、トマト、ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ピザトースト</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) チキンの照り焼き にんじんしりしり ブルー</p> <p><small>【赤】鶏もも肉、鶏卵、ヤクルト、豚ひき肉 【黄】精白米、おし麦、オリーブ油 【緑】山東菜、しめじ、にんじん、長ネギ、ブルー、たまねぎ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト ジャワライス(おにぎり)</p>	<p>19 納豆みそごはん ゆし豆腐 食育クレープイリチャー のメロン 日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、ゆし豆腐、豚肉、かまぼこ、牛乳、納豆 【黄】精白米、さつまいも、砂糖、さつまいも、バター 【緑】ねぎ、昆布、こんにやく、にんじん、メロン、干しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スイートポテト(紅芋)</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お誕生日会 ~お弁当日~</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>21 ロールパン クリームシチュー ちんげん菜とコーンの和え物 ミニゼリー</p> <p><small>【赤】鶏もも肉、牛乳 【黄】ロールパン、薄力粉、じゃがいも、キャノーラ油 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、コーン、バナナ、もずく、しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もずく入りかき揚げ</p>	<p>22 中華丼 みそ汁(モーウイ、ねぎ) 白和え(ひじき) ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、ヨーグルト、牛乳 【黄】精白米、かたくり粉、薄力粉、砂糖 【緑】はくさい、ピーマン、たまねぎ、にんじん、ひじき、しめじ、モーウイ、ねぎ、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ヨーグルトパン</p>
<p>24 麦ご飯 ドライカレー 切り干し大根サラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、ツナ缶、豆乳、しらたき、油揚げ、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、ゼリー、ごま、三温糖 【緑】切り干し大根、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p>25 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、鶏肉) ゴーヤーチャンプルー ポテトサラダ すいか</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚肉、鶏卵、牛乳、きなこ、沖繩豆腐 【黄】精白米、じゃがいも、タピオカ、黒糖 【緑】にがり、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、もやし、すいか</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>26 あわご飯 みそ汁(カラシ、じゃがいも) すり身てんぷら もずく酢 茹でコーン</p> <p><small>【赤】すり身、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、もちきび、じゃがいも、ホットケーキミックス、ココア 【緑】からし菜、えだまめ、にんじん、もずく、きゅうり、コーン、みかん缶</small></p> <p style="text-align: center;">アイスクリーム おしゃぶり昆布</p>	<p>27 麦ご飯 そうめん汁 マーボー豆腐 へちまサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、煮干し、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、そうめん、三温糖、砂糖、オリーブ油、さつまいも、かたくり粉、ゴマ油 【緑】しいたけ、ネギ、にんじん、たまねぎ、へちま、コーン、にら、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋 ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>28 ご飯 みそ汁(冬瓜、人参、わかめ) ササミのチーズ焼き 野菜炒め(キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】ささみ、チーズ、ツナ缶、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米 【緑】たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、とうがんにんじん、味付けのり、ねぎ、バナナ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり 煮干し</p>	<p>29 ご飯 みそ汁(大根、水菜) レバーのケチャップ炒め ブロッコリーおからチーズ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏レバー、牛乳、豆乳、チーズ 【黄】精白米、砂糖、三温糖 【緑】きょうな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼プリンタルト</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。 ※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