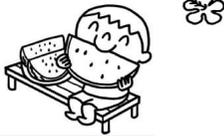


予 定 献 立 表

2021年7月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>～七夕～</p> <p>平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています☆</p> <p>そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や肉、野菜等をトッピングして栄養を補いましょう。冷たい物の取り過ぎには注意が必要ですが、食欲のない日にはおすすめですよ😊</p> <div style="text-align: right;">  </div>			<p>1 麦ご飯 冬瓜スープ(冬瓜, ささみ) 鯖の塩焼き パパイア・イリチャー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】さば, 鶏ささ身, 油揚げ, 豚ひき肉 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, ごま油, 砂糖 【緑】とうがんとにんじん, パパイア, ピーマン, にんじん, しめじ, とうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(キャベツ, ニラ) チューリップの甘酢煮 白和え(ひじき) ミニゼリー</p> <p><small>【赤】芋, 羽衣, 豆腐, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, ごま油, 三温糖, 黒糖, 薄力粉, こんにやく 【緑】キャベツ, ニラ, にんじん, ひじき, いんげん, 梅, ゼリー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 梅ジャムのケーキ</p>	<p>3 ジャーザーうどん すまし汁(オクラ, えのき) ゆで卵 いもチップ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 鶏卵, ツナ缶 【黄】精白米, うどん, いもチップ, キャノーラ油, ゴマ油, いもでんぷん 【緑】たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, しいたけ, こまつな, おくら, えのき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	
<p>5 あわご飯 みそ汁(大根, ねぎ) ゴーヤーチャンプルー ポテトサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉, 豆腐, 鶏卵, 豆乳, しらす 【黄】精白米, もちきび, 食パン, じゃがいも, バター 【緑】にがり, にんじん, もやし, だいこん, ねぎ, きゅうり, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 じゃこトースト</p>	<p>6 ご飯 パパイアと豚肉のスープ 鮭の照り焼き にんじんしりしり バナナ</p> <p><small>【赤】さけ, 豚肉, 鶏卵, 牛乳 【黄】精白米, さつまいも, バター, 砂糖, キャノーラ油 【緑】パパイア, にら, にんじん, バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スイートポト</p>	<p>7 七夕そうめん 天ぷら(きす・もずくかき揚げ) 七すいか 七夕</p> <p><small>【赤】きす, 鶏卵, ロースハム 【黄】そうめん, 薄力粉, 砂糖, せんべい, キャノーラ油 【緑】オクラ, にんじん, たまねぎ, もずく, すいか, ゼリー, きゅうり, トマト</small></p> <p style="text-align: center;">きらきらフルーツポンチ 星型せんべい</p>	<p>8 麦ご飯 かぼちゃシチュー おからサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】鶏肉, おから, 納豆, 煮干し, チーズ, 牛乳, かまぼこ 【黄】精白米, おし麦, 薄力粉, バター 【緑】かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, ねぎ, きゅうり, とうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆おにぎり いりこ</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(ごぼう, 人参, しめじ) 肉じゃが 小松菜のおひたし パン</p> <p><small>【赤】牛肉, 牛乳, けずりぶし 【黄】精白米, おし麦, じゃがいも, ホットケーキ粉, しらす, キャノーラ油, 砂糖, ココア 【緑】たまねぎ, にんじん, いんげん, こまつな, にんじん, えのき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ(ココア)</p>	<p>10 ご飯 みそ汁(小松菜, 人参) 千切りイリチャー 里芋のそぼろあんかけ ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉, 鶏ひき肉, かまぼこ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, さといも, ゼリー, こんにやく 【緑】こまつな, にんじん, 切り干し大根, にんじん, たけのこ, ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">さくらんぼフレッシュ ゴマなしミニフィッシュ</p>	
<p>12 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜, えのき) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 鶏卵, パン, 豚肉, EM牛乳, 豆乳, きな粉 【黄】精白米, あわ精白油, 三温糖, ごま油, ずん粉, 砂糖, パン粉, ゼリー 【緑】こまつな, えのき, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン, りよくともやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 米粉の人参クッキー</p>	<p>13 夏野菜カレー ヘチマサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 竹輪, しらす, 型抜きチーズ10鉄分 【黄】スパゲティ, 麺, ごま油, 精白米, ごま, 三温糖 【緑】トマト, ナス, たまねぎ, しめじ, とうがんとからし, な, きゅうり, パナ, にんじん, ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル カンダバージュシー</p>	<p>14 三色どんぶり みそ汁(もやし, 人参, ニラ) オクラの梅和え 茹でコーン</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐, わかさぎ, まぐろ, 缶詰EM牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, さつまいも, バター, 三温糖, はちみつ, ココア, 薄力粉 【緑】ヘチマ, パパイア, にんじん, ニラ, スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 もずく入りヒラヤーチー</p>	<p>15 誕生会</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>16 あわご飯 みそ汁(レタス, ねぎ) 白身魚のフライタルタルソース 白和え(ハンダマ) すいか</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 鶏卵, パン, 竹輪, EM牛乳, おから 【黄】精白米, おし麦, 油, じゃが芋, 黒砂糖 【緑】たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, オレンジ, スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマ入りちんすこう</p>	<p>17 ご飯 ソーメン汁 シブイウブシー ブロッコリーチーズおなか和え プルー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 鶏卵, パン, 鶏卵, しらす, 油揚げ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, 油, 焼きご, カルゲン, ごま, 砂糖 【緑】ほうれんそう, にんにく, にんじん, キャベツ, たまねぎ, さやいんげん, パナ, コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 イチゴのスティックケーキ</p>
<p>19 仲かりごはん 食育のメロン日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, しらす, EM牛乳, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, 米粉, 三温糖, 油 【緑】沖縄もずく, にんじん, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, コーン, とうがんと, ねぎ, キャベツ, みかん, パナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ポテトフライ</p>	<p>20 麦ご飯 アーサ汁(あおさ, カマボコ) マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】キングクリップ, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, 三温糖, 砂糖, 食パン, バター 【緑】かぼちゃ, しめじ, ねぎ, たまねぎ, ピーマン, はくさい, りんご, きゅうり, にんじん, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かんぱん 枝豆</p>	<p>21 インディアンパゲティ かき玉汁 切り干し大根のサラダ モモ缶</p> <p><small>【赤】油揚げ, 沖縄豆腐, ツナ缶, 豆乳, 鶏ひき肉, チーズ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 油, 砂糖, パン粉 【緑】キャベツ, えのき, ねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん, メロン</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>22 海の日</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋</p>		<p>23 スポーツの日</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">麦茶 混ぜご飯のおにぎり(ひじき) いりこ</p>	
<p>26 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】納豆, 豚肉, 豚レバー, 沖縄豆腐, 豚肉, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, 米粉, アーモンド, 砂糖, バター 【緑】にんじん, ねぎ, にんにく, キャベツ, たまねぎ, ニラ, オレンジ, かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マカロニきな粉</p>	<p>27 麦ご飯 ハヤシライス もずく酢 元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】しらす, さけ, 豚肉, カマボコ, EM牛乳, 豆乳, ツナ缶 【黄】精白米, おし麦, ごま, 砂糖, ごま油, こんにやく, 油, 三温糖, 薄力粉, パン粉 【緑】こまつな, しめじ, 根深ねぎ, 大根, 切り干し大根, にんじん, しいたけ, スイカ, 沖縄もずく, ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 紅芋あんぱん</p>	<p>28 あわご飯 みそ汁(ポテト, 水菜) オムレツ(ゴーヤー入り) インゲンソテー オレンジ</p> <p><small>【赤】大豆, 豚肉, 豚レバー, 赤肉, 豆乳, ジョア 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, ピーマン, 油, ごま油, 三温糖, 薄力粉, パン粉 【緑】キャベツ, にんじん, たまねぎ, トマト, きゅうり, オクラ, ぶどう, ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(へちま, 玉ねぎ, 人参) グルクンのから揚げ 春雨の酢の物 バナナ</p> <p><small>【赤】さば, 豚肉, 鶏肉, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 三温糖, 油, バター 【緑】チンゲンサイ, ショウガ, にんにく, モウイ, にんじん, さやいんげん, パン, たまねぎ, コーン, グリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳プリン おしゃぶり昆布</p>	<p>30 麦ご飯 ゆしどうふ 八宝菜 さつまいものゴマ和え パン</p> <p><small>【赤】生揚げ, 豚肉, ソーファール, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, 三温糖, さつまいも, ごま, はちや棒 【緑】ねぎ, はくさい, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ, ピーマン, きくらげ, さやいんげん, パナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ソーメンタシャ</p>	<p>31 沖縄そば トマトのサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚肉, カマボコ, まぐろ, 缶詰, 味付小魚, EM牛乳, ツナ缶 【黄】沖縄そば, 砂糖, オリーブ油, 精白米, 三温糖, 油 【緑】なが昆布, にんじん, ねぎ, ヘチマ, コントドレッシング, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">アンパンマン野菜ジュース みそおにぎり</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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“粟国の塩”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