



予 定 献 立 表

2023年7月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土
31 あわご飯 みそ汁(白菜,さつま芋) 生揚げのそぼろ煮(春雨) マカロニサラダ 味付小魚 【赤】豚ひき肉,生揚げ,まぐろ,缶詰,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,あわ精白粒,さつま芋,油,はるさめ,スパゲティ麺,マヨドレ,薄力粉,バター,きび砂糖 【緑】はくさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,ニガウリ,バナナ EM酪農牛乳 若夏ケーキ	<p style="text-align: center;">☆七夕の行事食☆</p> <p>七夕の行事食にそうめんがあります。奈良時代に中国から伝わった小麦粉料理がそうめんのルーツといわれており、無病息災の意味が込められているそうです。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。</p> <p>そうめんは食欲のない日におすすめですが、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。</p> 				1 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) チンジャオロース オクラの梅和え オレンジ 【赤】生揚げ,豚,かた,赤肉,EM牛乳,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,バター 【緑】ネギ,しょうが,たまねぎ,たけのこ缶,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,オクラ,梅干し,オレンジ,にんじん,コーン EM酪農牛乳 ジャワライス
3 あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンプルー 味付小魚 【赤】豚かた肉,沖縄豆腐,豚肉,鶏卵,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,さといも,油,ふもち米,きび砂糖,ごま 【緑】とうがんと,こまつな,にんじん,根深ねぎ,キャベツ,たまねぎ,りよくとうもろやし EM酪農牛乳 五平餅	4 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め パインアップル 【赤】豆腐,しろさげ,豚肉,かまぼこ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油,さつま芋,さつまいもでん粉 【緑】チンゲンサイ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,パイン,ネー EM酪農牛乳 芋クジアンダーギー	5 ふりかけご飯 ちむしんじ ゴーヤーチャンプルー オレンジ 【赤】豚かた肉,豚レバー,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,たまねぎ,ニガウリ,オレンジ EM酪農牛乳 マカロニきな粉	6 麦ご飯 すまし汁(小松菜,えのき) マーボーへちま トマトサラダ(きゅうり) バナナ 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,オリーブ油 【緑】こまつな,えのき,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ヘチマ,ニラ,トマト,きゅうり,ワカメ,バナナ 飲む野菜と果実 おかかチーズおにぎり	7 ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ コールスローサラダ 七夕デザート 【赤】豆腐,牛,ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,スライスチーズ,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨドレ,きび砂糖 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン,きゅうり,トマト,みかん 冷やしそうめん 星型せんべい	8 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) タンドリーチキン うんちえー炒め りんご 【赤】成鶏,もも,ヨーグルト,豚肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,薄力粉,サイダー,黒砂糖,油 【緑】はくさい,しめじ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんにく,ようさい,にんじん,りんご EM酪農牛乳 そぼろボー
10 あわご飯 みそ汁(キャベツ,豆腐) クービーリチー インゲンのごま和え プルーン 【赤】沖縄豆腐,豚かた肉,かまぼこ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,こんにやく,油,ごま,米粉,きび砂糖 【緑】キャベツ,昆布,しいたけ,にんじん,さやいんげん,プルーン,バナナ EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)	11 お弁当会 【赤】EM牛乳 【黄】パン 【緑】 EM酪農牛乳 クリームパン	12 麦ご飯 そば汁 からし菜チャンプルー きゅうり和え(オクラ) すいか 【赤】かまぼこ,沖縄豆腐,豚かた肉,生EM牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,沖縄そば,生油,ロールパン,マヨドレ 【緑】ネギ,からし菜,にんじん,たまねぎ,きゅうり,オクラ,スライ,キャベツ,コーン EM酪農牛乳 ツナサンド	13 麦ご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) バナナ 【赤】沖縄豆腐,さば,缶,豚かた肉,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,観世ふ,パン粉,油,薄力粉 【緑】さんとうさい,にんじん,ネギ,しょうが,キャベツ,ピーマン,りよくとうもろやし,バナナ,沖縄もずく,ネー EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー	14 ハヤシライス へちまサラダ ソフール元気ヨーグルト 【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰,ソフール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,オリーブ油,きび砂糖,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,ヘチマ,コーン,レモン,スイートコーン EM酪農牛乳 茹でコーン 黒糖(3歳〜)	15 そぼろ丼 みそ汁(レタス,ちくわ) なます オレンジ 【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,竹輪,EM牛乳,脱脂粉乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】ほうれんそう,レタス,大根,にんじん,オレンジ,もも,缶 EM酪農牛乳 ピーチマフィン
17 海の日 	18 あわご飯 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 国産甘夏フレッシュ 【赤】成鶏,手羽,豚肉,EM牛乳,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,じゃが芋,ふ,油,スパゲティ麺 【緑】チンゲンサイ,オレンジ,マレード,オクラ,たまねぎ,にんじん,トマト,缶,パセリ乾 EM酪農牛乳 ベンネミート	19 ふりかけご飯 みそ汁(大根,油揚げ) 魚てんぷら(マグロ) 野菜炒め(ブロッコリー) パインアップル 【赤】油揚げ,きりはだまぐろ,豆乳,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】大根,ネギ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,パイン EM酪農牛乳 黒糖ラスク	20 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) すきやき風煮 春雨サラダ オレンジ 【赤】輸入牛,かた肉,沖縄豆腐,ツナ缶,鮭フレーク 【黄】精白米,おし麦,油,しらたき,はるさめ,きび砂糖 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,トマト,ワカメ,オレンジ,味付けのり 麦茶 青菜おにぎり(鮭)	21 ロールパン クリームシチュー(豚肉) キャベツのゴマ和え シークワーサーゼリー 【赤】豚,かた,赤肉,クリーム,EM酪農牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,薄力粉,バター,ごま,シークワーサー,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,さやいんげん,キャベツ,コーン,きゅうり,こまつな,いちご,ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)	22 チキンピラフ すまし汁(絹ごし,青菜) かぼちゃサラダ りんご 【赤】若鶏,もも,グリーンピース,ゆで豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨドレ,玄米フレーク,マッシュマロ 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,かぼちゃ,きゅうり,りんご EM酪農牛乳 玄米フレークスナック
24 あわご飯 みそ汁(なす) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) フルーツゼリー(巨峰) 【赤】成鶏,もも,豚かた肉,EM牛乳,クリーム 【黄】精白米,あわ精白粒,きび砂糖,油,薄力粉,バター 【緑】なす,ワカメ,ネギ,りんご,チンゲンサイ,にんじん,りよくとうもろやし,干しぶどう EM酪農牛乳 レーズンクッキー	25 麦ご飯 みそ汁(レタス,トマト,ワカメ) わかさぎのオランダ揚げ デークニーイリチー すいか 【赤】わかさぎ,チーズ,豆乳,豚かた肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,米粉,きび砂糖 【緑】レタス,トマト,ワカメ,にんじん,パセリ,大根,さやいんげん,スライ,かぼちゃ EM酪農牛乳 かぼちゃボーロ	26 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) レバーの炒め物 白和え(ゴーヤー,人参) バナナ 【赤】豚レバー,豚かた肉,沖縄豆腐,ツナ缶,しらたき,チーズ,かたくらいわし,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,マヨドレ 【緑】こまつな,しめじ,にんにく,にんじん,たまねぎ,りよくとうもろやし,ニラ,ニガウリ,バナナ,ワカメ 麦茶 カシウムおにぎり 煮干し佃煮	27 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) さんまの蒲焼き 赤瓜の煮つけ りんご 【赤】油揚げ,さんま,豚肉,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,カルゲンビーフン,ごま油 【緑】キャベツ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご,たまねぎ,ネー Ca飲料(リンゴ) 焼きビーフン	28 スタミナカレー おモズク酢(みかん) 誕生日会 【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,EM酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,紫いもチップ,ケーキ 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ニガウリ,沖縄もずく,きゅうり,みかん EM酪農牛乳 お誕生ケーキ	29 沖縄そば おからサラダ バナナ 【赤】豚肉,かまぼこ,おから,竹輪,EM牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,きび砂糖,マヨドレ,精白米,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,きゅうり,コーン,バナナ,味付けのり EM酪農牛乳 みそおにぎり

※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