

# 予 定 献 立 表

2024年7月分

幼児食

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> あわご飯 豚汁(冬瓜) 麩チャンブルー オレンジ  <small>【赤】豚かた肉、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ふん、米粉、きび砂糖 【緑】とうが、こまつな、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、パナナ、オレンジ EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</small>	<b>2</b> トマトスパゲティ 豚肉としめじのお汁 きゅうり竹輪 パイン缶  <small>【赤】豚ひき肉、豚肉、竹輪、ツナ缶 【黄】スパゲティ麺、油、ごま油、精白米、マヨドレ味付きのり 【緑】トマト、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、パインアップル、缶、コーン</small>	<b>3</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) わかさぎのオランダ揚げ バナパイイリチー バナナ  <small>【赤】油揚げ、わかさぎ、チーズ、豆乳、まぐろ、缶、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、きび砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、パセリ、バナナ、パイ、コーン</small>	<b>4</b> ハヤシライス マカロニサラダ チーズ10鉄分入り  <small>【赤】牛肉、鶏レバー、まぐろ、缶、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、スパゲティ麺、マヨドレ、星たべよ煎餅 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、バナナ、型抜きチーズ10鉄分</small>	<b>5</b> ふりかけご飯 きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ しらすのサラダ 七タ献立 七タデザート  <small>【赤】豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、スライスチーズ、しらす、ハム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、マヨドレ、そうめん 【緑】オクラ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、きゅうり、トマト、みかん</small>	<b>6</b> 焼きそば 胡瓜ともやしのゴマ和え パイン缶  <small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】やきそば麺、ごま油、精白米、雪の宿煎餅 【緑】たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、もやし、パインアップル、缶 牛乳 雪の宿せんべい</small>
<b>8</b> あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え ブルー  <small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、きび砂糖、ごま油、こま、玄米フレーク、マッシュマロ 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、ブルー EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</small>	<b>9</b> 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ワカメ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(青菜) バナナ  <small>【赤】生揚げ、さば、豚かた肉、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、さつま芋、さつまいも、でん粉 【緑】ワカメ、シヨウ、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもやし、パナナ、ニラ</small>	<b>10</b> ふりかけご飯 さつま汁 ゴーヤーチャンブルー 味付小魚  <small>【赤】若鶏、もも、沖縄豆腐、豚肉、ゴマなしミソフィッシュ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、しらたき、油、食パン、バター、きび砂糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、ニガウリ</small>	<b>11</b> 麦ご飯 すまし汁(小松菜・竹輪) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め すいか  <small>【赤】竹輪、しらす、豚肉、ハマボ、明治牛乳、豆乳、ツナ缶、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、薄力粉 【緑】こまつな、切り干し大根、にんじん、しいたけ、スイカ、沖縄もぐさ、ニラ</small>	<b>12</b> マーボーへちま丼 キャベツサラダ ソファール元気ヨーグルト  <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油 【緑】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、キャベツ、みかん、バナナ</small>	<b>13</b> 園内研修 お弁当 家庭保育協力願い   <small>Ca飲料(リコ) はちや棒</small>
<b>15</b> 海の日  	<b>16</b> あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) チキンのケチャップ煮 オクラ入り麩炒め 味付小魚  <small>【赤】豆腐、成鶏、豚肉、ゴマなしミソフィッシュ、明治牛乳、きび砂糖、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ふん、スパゲティ麺、黒砂糖、くず粉 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、オクラ、にんじん 明治牛乳 豆乳くずもち</small>	<b>17</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 豆腐とツナのハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パイン缶  <small>【赤】沖縄豆腐、ツナ、缶、EM牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラノーラ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、パン粉、油、ごま、マヨドレ、きび砂糖、薄力粉、バター 【緑】キャベツ、にんじん、ネギ、しょうが、れんこん、さやいんげん、パインアップル、缶 EM酪農牛乳 シリアルクッキー</small>	<b>18</b> 誕生会 お弁当会   <small>明治牛乳 誕生会ケーキ</small>	<b>19</b> ロールパン チキンチャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ  <small>【赤】若鶏、もも、牛乳、クリーム、グリーンピース、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、きび砂糖、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、オクラ、ワカメ、バナナ、スイートコーン EM酪農牛乳 みそおにぎり</small>	<b>20</b> 野菜そば おからサラダ オレンジ  <small>【赤】豚肉、カボチャ、おから、竹輪、牛乳 【黄】沖縄そば、油、マヨドレ、精白米、ごまきび砂糖、ほたて、焼き 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、コーン、レンコン、にんじん、ひじき 牛乳 ほたて焼き</small>
<b>22</b> あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが なます チーズ10鉄分入り  <small>【赤】ゆし豆腐、牛かた、ローズ、グリーンピース、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、しらたき、きび砂糖、薄力粉、バター 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、大根、ニガウリ、バナナ EM酪農牛乳 若夏ケーキ</small>	<b>23</b> 麦ご飯 みそ汁(ヘチマ・しめじ) 揚げ魚の野菜あんかけ オクラのおかか和え パイン缶  <small>【赤】キングクリップ、明治牛乳、木綿豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ホットケーキ、ゴマ、ごま油 【緑】ヘチマ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、オクラ、パイン 明治牛乳 ごまごま豆腐パン</small>	<b>24</b> 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 豚肉のしょうが焼き 人參シシリ(かつお節) オレンジ  <small>【赤】豚肉、シヨウ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、焼きごま、油、ごま油、薄力粉、きび砂糖 【緑】さんとうさい、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、ほうれんそう、オレンジ ジョア(マスクット)80 スコーン(ほうれん草・チーズ) 明治牛乳 ペンネミート</small>	<b>25</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鮭の醤油バター焼き 赤瓜の煮つけ バナナ  <small>【赤】油揚げ、しらす、豚肉、明治牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、スパゲティ麺、バター 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、モウイ、にんじん、さやいんげん、バナナ、たまねぎ、トマト缶、パセリ 明治牛乳 飲む野菜と果実 ジャムパン(食パン)</small>	<b>26</b> スタミナカレー 白菜サラダ シークワーサーゼリー  <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、シークワーサーゼリー、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、ニガウリ、はくさい、りんご、きゅうり、いちご、ジャム みどり調整豆乳 マリービスケット</small>	<b>27</b> ジャージャー丼 すまし汁(絹ごし・青菜) 土佐和え ブルー  <small>【赤】豚ひき肉、豆腐、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、マリービスケット 【緑】たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、こまつな、きゅうり、ブルー みどり調整豆乳 マリービスケット</small>
<b>29</b> 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンブルー オレンジ  <small>【赤】納豆、豚かた肉、豚レバー、沖縄豆腐、EM牛乳、クリーム 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、きび砂糖、バター 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ニラ、ハロレンジ、干しぶどう EM酪農牛乳 レーズンクッキー(卵除去)</small>	<b>30</b> 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) チンジャオロース モズク酢(みかん) 味付小魚  <small>【赤】豚かた肉、赤肉、ゴマなしミソフィッシュ、明治牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、米粉、油 【緑】レタス、トマト、ワカメ、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、沖縄もぐさ、きゅうり、みかん、かぼちゃ 明治牛乳 かぼちゃポーロ</small>	<b>31</b> 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし・ひじき) パイン缶  <small>【赤】豚かた肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ピーマン、ごま油 【緑】大根、ワカメ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ひじき、パインアップル、缶、ニラ EM酪農牛乳 焼きビーフン</small>	<p style="text-align: center;"><b>★七夕の行事食★</b></p> <p style="text-align: center;">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われています。そうめんは食欲のない日におすすめですが、食べる時</p> <div style="text-align: right;">  </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。

≪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

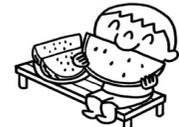
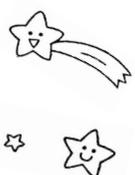
★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

# 予 定 献 立 表

2024年7月分

離乳食

9～11か月

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁 麩チャンブルー オレンジ煮	トマトスパゲティ(煮) 絹豆腐のお汁 スティックキュウリ りんご煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ) 魚のバター煮 人参イリチー(煮) バナナ煮	ハヤシライス スティック野菜 オレンジ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 きらきらすूप(オクラ) ハンバーグ サラダ りんご煮	和風焼きそば煮 キャベツのごま和え バナナ煮
【赤】沖縄豆腐、豚肉、牛乳 【黄】全かゆ、さといも、油、ふ、オートミール 【緑】とうがんと、こまつな、根深ねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、オレンジ	【赤】豚ひき肉、絹豆腐、鶏ひき肉、 【黄】スパゲティ麺、油、ごま油、精白米、バター 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コン、りんご	【赤】しろさげ、チーズ 【黄】全かゆ、バター、油、精白米 【緑】キャベツ、にんじん、バナナ	【赤】牛肉、鶏レバー、 【黄】全かゆ、じゃが芋、薄力粉、バター、チーズ 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ビーマン、きゅうり、じゃがいも	【赤】豆腐、牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐 【黄】全かゆ、じゃが芋、油、マヨネーズ、そうめん 【緑】にんじん、たまねぎ、こまつな、コン、きゅうり、りんご	【赤】豚ひき肉 【黄】うどん、ごまきび砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、コン
オートミールとバナナのお焼き	ポロポロジュシー	人参がゆ	じゃがいもお焼き(チーズ)	そうめんぶつとうるー	ベビーせんべい
8	9	10	11	12	13
全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(なす) 豆腐のそぼろ煮 スティックキュウリ オレンジ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(絹ごし) 赤魚の煮つけ 野菜炒め煮 バナナ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 さつま汁 豆腐ステーキ 人参シリシリ りんご煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(小松菜) 煮魚 切り干し大根炒め煮 すいか煮	マーボーへちま丼 キャベツサラダ バナナ煮	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い
【赤】豚ひき肉、豆腐、まぐろ、缶 【黄】全かゆ、油、はるさめ、精白米 【緑】ナス、にんじん、さやいんげん、きゅうり、オレンジ	【赤】豆腐、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、油、さつま芋 【緑】ワカメ、チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもやし、バナナ	【赤】若鶏、もも、沖縄豆腐 【黄】全かゆ、さつま芋、油、食パン、マヨネーズ 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、ネギ、りんご煮	【赤】しろさげ、豚ひき肉 【黄】全かゆ、油 【緑】こまつな、切り干し大根、にんじん、スイカ	【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、白身魚 【黄】全かゆ、きび砂糖、ごま油、そうめん 【緑】にんじん、たまねぎ、ヘチマ、ネー、キャベツ、みかん、バナナ	
ぞうすい(ツナ)	さつま芋(ヨーグルト)	トースト(かぼちゃディップ)	人参がゆ	そうめん汁(魚)	ベビーせんべい
15	16	17	18	19	20
海の日 	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜) 鶏団子 野菜炒め煮 バナナ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 豆腐とツナのハンバーグ 人参の煮浸し オレンジ煮	誕生会 お弁当の日 	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 (食パン2枚) チキンチャウダー トマトサラダ(オクラ) バナナ煮	煮込み野菜そば スティックキュウリ オレンジ(煮)
	【赤】鶏ひき肉、豆腐、きな粉 【黄】全かゆ、ふ、油、スパゲティ麺 【緑】チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、バナナ煮、じゃが芋、キャベツ	【赤】沖縄豆腐、ツナ、缶、調整粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋、パン粉、油、オートミール 【緑】キャベツ、にんじん、ネギ、バナナ、オレンジ		【赤】若鶏、もも、調整粉乳、ヨーグルト、きな粉 【黄】じゃが芋、オリブ油、バター、薄力粉、きび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ワカメ、バナナ、りんご	【赤】キングクリップ、しらす 【黄】沖縄そば、油、精白米、きび砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きゅうり、オレンジ、にんじん、ひじき
	じゃが芋マッシュ	オートミールとバナナのお焼き	リゾット(人参・チーズ)	ヨーグルト(りんご煮)	ベビーせんべい
22	23	24	25	26	27
全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 紅白煮(スティック) バナナ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(へちま) 煮魚 胡瓜のおかか和え りんご煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜・ふ) 豆腐のあんかけ 人参シリシリ オレンジ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 鮭の煮つけ 赤瓜の煮つけ バナナ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮 白菜のおひたし りんご煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 鶏ひき肉あん すまし汁(絹ごし・青菜) スティックキュウリ 果物
【赤】ゆし豆腐、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、じゃが芋、きび砂糖、オートミール、油 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、大根、バナナ、カボチャ	【赤】白身魚、調整粉乳 【黄】全かゆ、コンフレーク 【緑】ヘチマ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	【赤】豆腐、チーズ 【黄】全かゆ、焼きふ、観世ふ、油、ごま油 【緑】さんとうさい、たまねぎ、にんじん、ネギ、ほうれんそう、オレンジ	【赤】しろさげ、鶏ひき肉、豚ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ、油、スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、モウイ、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、トマト、缶、バセリ、乾、バナナ	【赤】豚ひき肉、調整粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、はくさい、きゅうり、りんご煮	【赤】鶏ひき肉、豆腐 【黄】全かゆ、きび砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり
かぼちゃのお焼き	おじや	チーズがゆ	ペンネミート	トースト スープ(玉ねぎ、人参)	ベビーせんべい
29	30	31	～水分補給について～ 乳幼児の体重に占める水分の割合は70～80%と高いため、大人より多くの水分を必要とします。意識的な水分補給(水や麦茶など)を心がけましょう。また、市販のスポーツ飲料や果汁等は、虫菌や肥満、食欲不		
全がゆ(5倍)～軟飯(納豆) みそ汁 タマナーチャンブルー オレンジ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) 鶏ひき肉と野菜のそぼろ バナナ煮	全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(大根) 白身魚の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め煮(もやし・ひじき) りんご煮			
【赤】納豆、沖縄豆腐、豚かた肉、チーズ 【黄】全かゆ、じゃが芋、油、精白米 【緑】にんじん、ネギ、キャベツ、たまねぎ、ネー、バナナ、オレンジ	【赤】鶏ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ、きび砂糖、ごま油 【緑】レタス、トマト、ワカメ、たまねぎ、ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、かぼちゃ、バナナ	【赤】白身魚 【黄】全かゆ、きび砂糖、そうめん 【緑】大根、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、りんご			
リゾット(人参・チーズ)	かぼちゃ落とし焼き	そうめん汁(ツナ)			

※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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

《はちみつ・黒糖は乳児ボツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》