

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
献立		麦ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) オクラ入り麩炒め パインアップル	麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのケチャップ煮 ゴーヤーチャンプルー オレンジ	ふりかけご飯 豚汁(冬瓜) へちまサラダ マヨチーズちくわ ブルーン	マーボーへちま丼 みそ汁(麩・ワカ) トマトサラダ(わか)	カレーうどん ツナ和え(ほうれん草・人参) バナナ
主な食材		精白米・押麦・こまつな・しめじ・さば・きび砂糖・しょうが・たまねぎ・オクラ・にんじん・車心・豚かた・キャノーラ油・パインアップル・牛乳・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・こま	精白米・押麦・なめこ・絹ごし豆腐・葉ねぎ・鶏手羽・たまねぎ・キャノーラ油・沖縄豆腐・豚かた・にんじん・にがうり・ルツ・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・脱脂粉乳・きび砂糖・もも	精白米・押麦・かつおふりかけ・豚かた・沖縄豆腐・とうがん・さといも・こまつな・にんじん・根深ねぎ・へちま・まぐろ缶・ｺｰﾝ缶・ﾄｰﾄﾞ・ﾚﾓﾝ果汁・オリーブ油・きび砂糖・竹輪・マヨドレ・チーズ・脱脂粉乳・クリーム・かつお削り節・パセリ・ブルーン・ジョア・さつまいも	精白米・押麦・沖縄豆腐・豚ひき肉・豚レバー・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・にんにく・しょうが・へちま・きび砂糖・こま油・片栗粉・にら・ふ・カットわかめ・根深ねぎ・ﾄｰﾄﾞ・オクラ・オリーブ油・酪農牛乳・お誕生日ケーキ	うどん・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・豚かた・カレールウ・本みりん・ほうれん草・まぐろ缶・マヨドレ・バナナ・牛乳・精白米・ゆかり
おやつ		EM酪農牛乳、こまごま豆腐パン	EM酪農牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	ジョア(マスカット)、焼き芋	EM酪農牛乳、お誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり
	7	8	9	10	11	12
献立	七夕キーマカレー コーンスープ(キャベツ) ﾌﾞｯﾌﾟﾘ-の和え物 七夕デザート	お弁当の日	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 松風焼き 野菜炒め(もやし・ひじき) みかん	麦ご飯 みそ汁(ｶﾌﾞﾅ・じゃが芋) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え バナナ	スタミナカレー しらすのサラダ 茹でコーン	チキンピラフ すまし汁(大根・ねぎ) オレンジ
主な食材	精白米・押麦・牛ひき肉・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・オクラ・チーズ・キャノーラ油・カレー粉・コンソメ・ｺｰﾝ缶・キャベツ・片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄｰﾄﾞ・かつお削り節・七夕デザート・麦茶・そうめん・きゅうり・ハム・みかん缶	牛乳・メロンパン	精白米・押麦・とうがん・葉ねぎ・鶏ひき肉・鶏レバー・たまねぎ・パン粉・キャノーラ油・きび砂糖・こま・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・豚かた・ほしひじき・みかん・牛乳・ジャムパン	精白米・押麦・からしな・じゃがいも・豚ひき肉・キャノーラ油・にんじん・生揚げ・はるさめ・さやいんげん・きゅうり・きび砂糖・こま油・こま・バナナ・さつまいも・有塩バター・野菜ジュース	精白米・押麦・豚ひき肉・豚レバー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・かぼちゃ・へちま・にがうり・キャノーラ油・トマトピューレ・チーズ・カレールウ・こまつな・ｺｰﾝ缶・しらす干し・マヨドレ・ｺｰﾝ・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・鶏卵・油	精白米・鶏もも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・キャノーラ油・大根・カットわかめ・葉ねぎ・ﾙﾂ・牛乳・マヨドレ・まぐろ缶・味付けのり
おやつ	麦茶、冷やしそうめん	EM酪農牛乳、メロンパン	EM酪農牛乳、ジャムパン	野菜ジュース、キャラメルポテト	EM酪農牛乳、サーターアランダギー	EM酪農牛乳、ツナマヨおにぎり
	14	15	16	17	18	19
献立	麦ご飯 みそ汁(なす) 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 ソフル元気3-ｸﾞﾙﾄ	タコライス みそ汁(小松菜・麩) ポテトサラダ	麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 鮭の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ バナナ	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 さつまいものゴマ和え 青りんごゼリー	ロールパン チキンチャウダー れんこんのゴママヨサラダ	野菜そば かぼちゃ含め煮 チーズ10鉄分入り
主な食材	精白米・押麦・なす・葉ねぎ・牛かた0-ｽ・キャノーラ油・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・きび砂糖・グリーンピース・きゅうり・りょくとうもやし・かつお削り節・ソフル・牛乳・玄米フレーク・マシュマロ	精白米・押麦・牛ひき肉・豚レバー・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャノーラ油・パプリカ粉・ﾚﾀｽ・ﾄｰﾄﾞ・チーズ・こまつな・車心・じゃがいも・にんじん・きゅうり・ｺｰﾝ缶・マヨドレ・牛乳・薄力粉・豆乳・おきなわもずく・にら・まぐろ缶	精白米・押麦・こまつな・生揚げ・しろさけ・モーウィ・にんじん・さやいんげん・豚かた0-ｽ・キャノーラ油・バナナ・牛乳・食パン・きな粉・きび砂糖・有塩バター	精白米・押麦・とうがん・きょうな・ごぼう・にんじん・牛かた0-ｽ・しょうが・きび砂糖・さつまいも・さやいんげん・マヨドレ・こま・りんご・野菜ジュース・黒糖・強力粉	ロールパン・鶏もも・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・オリーブ油・セロリ・有塩バター・薄力粉・牛乳・ｸﾘｰﾑ・ｸﾞﾘｰﾝﾋｰｽﾞ・れんこん・さやいんげん・こま・マヨドレ・きび砂糖・牛乳・精白米・かつお節・しらす干し・にんじん・ほしひじき・こま・キャノーラ油	沖縄そば・豚かた0-ｽ・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・キャノーラ油・蒸しかまぼこ・かぼちゃ・チーズ・牛乳・精白米・塩昆布・まぐろ缶
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、もすぐ入りひらやちー	EM酪農牛乳、きな粉ラスク	野菜ジュース、黒糖カステラ	EM酪農牛乳、じゃこひじきおにぎり	EM酪農牛乳、塩昆布とツナのおにぎり
	21	22	23	24	25	26
献立	 海の日	麦ご飯 みそ汁(ﾙﾂ・豆腐) なすの挽き肉炒め ツナ和え(ﾌｰﾔｰ・人参) オレンジ	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・ワカ) 魚フライタルタルソース うんちえー炒め パインアップル	麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) ボークのﾌｯﾌﾟﾙソース ﾌﾞｯﾌﾟﾘ-のおかかチーズ和え いもチップ	ハヤシライス モーウィの甘酢和え すいか	ジャワライス(昼) すまし汁(小松菜・えのき) ブルーン
主な食材	精白米・押麦・へちま・沖縄豆腐・豚ひき肉・なす・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャノーラ油・カレー粉・片栗粉・にがうり・まぐろ缶・マヨドレ・ﾙﾂ・牛乳・薄力粉・脱脂粉乳・ベーキングパウダー・有塩バター・きび砂糖・鶏卵・グラノーラ	精白米・押麦・とうがん・カットわかめ・葉ねぎ・キングリッパ・薄力粉・豆乳・パン粉・油・鶏卵・ﾋﾞｸﾙｽ・たまねぎ・マヨドレ・ようさい・にんじん・豚かた・にんにく・こま油・きび砂糖・パインアップル・牛乳・ｽﾊﾞｹﾃﾞｰ・きな粉・黒砂糖	精白米・押麦・さんとうさい・沖縄豆腐・豚かた・りんご・きび砂糖・キャノーラ油・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・チーズ・かつお削り節・いもチップ・野菜ジュース・薄力粉・ベーキングパウダー・ｸﾘｰﾑ・ｺｰﾝ缶	精白米・押麦・牛かた・鶏レバー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ﾄｰﾄﾞ・ﾋｰﾏﾝ・キャノーラ油・ハヤシルウ・ウスターソース・モーウィ・きび砂糖・すいか・牛乳・食パン・しらす干し・マヨドレ・チーズ	精白米・鶏もも・にんじん・たまねぎ・無塩バター・カレールウ・ｺｰﾝ缶・グリーンピース・こまつな・えのきだけ・ブルーン・牛乳・みそ	
おやつ		EM酪農牛乳、シリアルクッキー	EM酪農牛乳、マカロニきな粉	野菜ジュース、コーンのお焼き(卵抜)	EM酪農牛乳、じゃこトースト	EM酪農牛乳、みそおにぎり
	28	29	30	31	☆七夕の行事食☆ 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。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。	
献立	納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー 味付小魚	もすぐ丼 みそ汁(ﾙﾂ・しめじ) かぼちゃサラダ りんご	あんかけ焼きそば すまし汁(わか・豆腐) 粉ふきいも(青のり) オレンジゼリー	麦ご飯 さつまい 炒り豆腐(卵なし) ｷｬﾊﾞﾂのｺﾏ和え チーズ10鉄分入り		
主な食材	精白米・押麦・納豆・かつお削り節・豚かた・豚レバー・じゃがいも・にんじん・葉ねぎ・にんにく・沖縄豆腐・キャベツ・たまねぎ・にら・キャノーラ油・ゴマなしミニフィッシュ・牛乳・米粉・ベーキングパウダー・バナナ・きび砂糖・豆乳・ココア	精白米・押麦・もすぐ・豚ひき肉・にんじん・にんにく・きび砂糖・片栗粉・青ピーマン・赤ピーマン・鶏卵・キャノーラ油・へちま・しめじ・かぼちゃ・じゃがいも・きゅうり・マヨドレ・りんご・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・ほうれん草・チーズ	中華めん・豚かた・はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・青ピーマン・キャノーラ油・きび砂糖・片栗粉・オクラ・絹ごし豆腐・カットわかめ・じゃがいも・あおのり・オレンジゼリー・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・無塩バター・鶏卵・にがうり・バナナ	精白米・押麦・さつまいも・鶏もも・しらたき・大根・にんじん・根深ねぎ・沖縄豆腐・鶏ひき肉・乾しいたけ・たまねぎ・キャノーラ油・きび砂糖・キャベツ・ｺｰﾝ缶・きゅうり・こま・チーズ・ジョア(ﾏｽｶｯﾄ)・豆乳ｳｪﾊｰｽ・ﾌﾞﾙｰﾝ		
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のﾊﾞﾅﾅｰｷ(ｺｯﾌﾟ)	EM酪農牛乳、スコーン(ほうれん草・チーズ)	EM酪農牛乳、若夏ケーキ	ジョア(ﾏｽｶｯﾄ)80、豆乳ｳｪﾊｰｽ、ブルーン		

※ 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