

	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) オクラ入り麴炒め りんご	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) ツナ和えほうれん草 マヨチーズちくわ パインアップル	マーボーへちま丼(玄米) みそ汁(麴・カ) トマトサラダ(カ) しそゼリー	もずく丼 みそ汁 プルーン
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・車い・豚かた・キャノーラ油・りんご・発酵乳・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・ごま	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・カ、・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・まぐろ缶・ほうれん草・竹輪・マヨドレ・チ、・脱脂粉乳・クリーム・かつお削り節・バセリ・バイン缶・発酵乳・さつまいも	精白米・玄米・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・ごま油・片栗粉・にら・ふ・カットわかめ・根深ねぎ・トト・オクラ・オリーブ油・しそゼリー・油揚げ・ごま	精白米・押麦・もずく・豚ひき肉・にんじん・にんにく・きび砂糖・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・豆腐・プルーン
おやつ		飲むヨーグルト、ごまごま豆腐パン	EM酪農牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	飲むヨーグルト、焼き芋	麦茶、いなり寿司	麦茶、お菓子
	7	8	9	10	11	12
献立	チキンピラフ コーンスープ(キャベツ) ポ、の和え物 星型ハンバーグ 七タゼリー	トマトスパゲティ 豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ きゅうりとみかんの和え物 りんご	 <b>全園児弁当</b>	麦ご飯 みそ汁(カ汁・じゃが芋) 生揚げのそぼろ煮(春雨) きゅうりの中華和え パインアップル	スタミナカレー(玄米) しらすのサラダ みそ汁 シークワサーゼリー	中華丼 みそ汁 チーズ
主な食材	精白米・押麦・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・コン缶・キャベツ・片栗粉・フロコリー・トト・かつお削り節・七タゼリー・麦茶・そうめん・きゅうり・ハム・みかん缶	スパゲティ・豚ひき肉・キャノーラ油・トト・なす・たまねぎ・しめじ・ごま油・はくさい・豚かた・にんじん・じゃがいもでん粉・きゅうり・みかん缶・きび砂糖・りんご・精白米・ツナマヨ		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・ごま油・ごま・バイン缶・発酵乳・さつまいも	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・トマトピューレー・チ、・カレーパウダー・こまつな・コン缶・しらす干し・マヨドレ・牛乳・鶏卵・ホットケーキミックス	精白米・押麦・豚かた肉・油・はくさい・にんじん・しいたけ・ピーマン・たまねぎ・ネギ・チーズ
おやつ	麦茶、冷やしそうめん、星食べよ	麦茶、ツナマヨおにぎり	カルビス、もちもちドーナツ(卵抜き)	飲むヨーグルト・スイートポテト	EM酪農牛乳、ホットケーキ	麦茶、お菓子
	14	15	16	17	18	19
献立	あわご飯 みそ汁(なす) 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 バナナ	麦ご飯 みどり調整豆乳 鮭の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ りんご	タコライス みそ汁(小松菜・麴) ポテトサラダ オレンジ	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 チーズ10鉄分入り	玄米ご飯 クリームシチュー(チキン) れんこんのゴママヨサラダ スープ バタフライピーゼリー	ジューシー スープ プルーン
主な食材	精白米・あわ・なす・葉ねぎ・牛かた0、・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・りよくとうもろやし・かつお削り節・バナナ・発酵乳・玄米フレーク・マシュマロ	精白米・押麦・こまつな・生揚げ・しろさけ・モウイ・にんじん・さやいんげん・豚かた0、・キャノーラ油・オレンジ・発酵乳・薄力粉・豆乳・おきなわもずく・にら・まぐろ缶	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・パブリカ粉・レタス・トト・チーズ・こまつな・車い・じゃがいも・にんじん・きゅうり・コン缶・マヨドレ・牛乳・薄力粉・豆乳・おきなわもずく・にら・ま	精白米・押麦・とうが、ん・きょうな・ごぼう・にんじん・牛かた0、・しょうが・きび砂糖・さつまいも・さやいんげん・きゅうり・マヨドレ・ごま・チーズ・発酵乳・きな粉・きび砂糖	精白米・玄米・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・グリーンピース・れんこん・さやいんげん・ごま・マヨドレ・きび砂糖・麦茶・精白米・かつお節・しらす干し・にんじん・ほしひじき・ごま・キャノーラ油	精白米・押麦・豚かた肉・にんじん・刻み昆布・油・ネギ・プルーン
おやつ	飲むヨーグルト、玄米フレークスナック	飲むヨーグルト、もずく入りひらやちー	しそジュース、誕生日ケーキ	飲むヨーグルト、きな粉ラスク	麦茶、じゃこひじきおにぎり	麦茶、お菓子
	21	22	23	24	25	26
献立	 <b>海の日</b>	麦ご飯 みそ汁(カ、・豆腐) なすの挽き肉炒め ツナ和え(カ、・人参) りんご	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・カ) 魚フライタルタルソース うんちえ炒め オレンジ	麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) ポークのアップルソース ポ、のおかかチ、和え すいか	ハヤシライス モウイの甘酢和え スープ カルビスゼリー	ジャワライス(厘) スープ チーズ
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・りんご・発酵乳・薄力粉・脱脂乳・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・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・りんご・発酵乳・薄力粉・脱脂乳・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・キングクリップ・薄力粉・豆乳・パン粉・油・鶏卵・ピクルス・たまねぎ・マヨドレ・ようさい・にんじん・豚かた・にんにく・ごま油・きび砂糖・オレンジ・牛乳・くすでん粉・黒砂糖	精白米・押麦・さんとうさい・沖縄豆腐・豚かた・りんご・さつまいも・きび砂糖・キャノーラ油・フロコリー・チーズ・かつお削り節・すいか・発酵乳・薄力粉・ベーキングパウダー・カ、コン缶	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・トト・ピーマン・キャノーラ油・ハヤシルウ・ウスターソース・モウイ・きび砂糖・牛乳・食パン・しらす干し・マヨドレ・チ、	精白米・鶏もも・にんじん・たまねぎ・無塩バター・カレーパウダー・コン缶・グリーンピース・ネギ・チ、
おやつ		飲むヨーグルト、シリアルクッキー	EM酪農牛乳、黒糖くずもち	飲むヨーグルト、コーンのお焼き(卵抜)	EM酪農牛乳、じゃこトト	麦茶、お菓子
	28	29	30	31	<div>4・5歳児 海洋博 パス遠足</div> <div>☆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。</div>	
献立	納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー バナナ	もずく丼 みそ汁(カ、・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(カ、・豆腐) 粉ふきいも(青のり) オレンジ	麦ご飯 さつまい 炒り豆腐(卵なし) キャ、のゴマ和え 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・発酵乳・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・もずく・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・発酵乳・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・だけのこ・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・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・コン缶・きゅうり・ごま・チーズ・発酵乳・薄力粉・・ベーキングパウダー・鶏卵・油		
おやつ	飲むヨーグルト、米粉のバ、(コン)、味付小魚	飲むヨーグルト、スコーン(ほうれん草・チ、)	EM酪農牛乳、若夏ケーキ	飲むヨーグルト、サーターアンダーギー		

※ 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