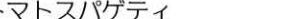
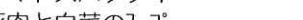
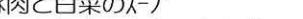
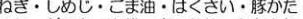
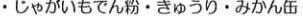
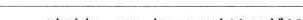


2025年度 7月

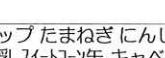
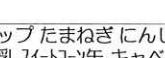
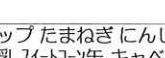
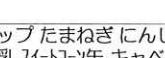
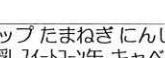
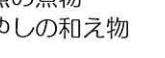
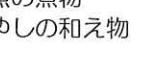
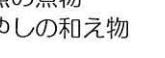
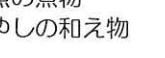
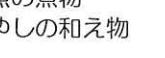
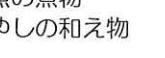
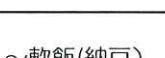
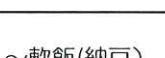
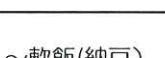
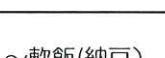
● 献立表

すみれっ子保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1 バス遠足（弁当持参）  | 2 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  | 3 ふりかけご飯（玄米） 豚汁（冬瓜） ツナ和え マヨチーズちくわ パイン缶  | 4 マーボー豆腐 みそ汁(麩・カム) トマトサラダ（オクラ） ゼリー  | 5 もずく丼 みそ汁 ブルーン  |
| | 飲むヨーグルト もちもちドーナツ | EM酪農牛乳、ピーチマフィン(卵除去) | カルピス、焼き芋 | 麦茶、いなり寿司 | 麦茶、お菓子 |
| 7 チキンピラフ コーンスープ（キャベツ） ♪ロッコリーの和え物 星形ハンバーグ ゼリー | 8 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスープ きゅうりとみかんの和え物 りんご  | 9 麦ご飯 みそ汁（冬瓜・ねぎ） 松風焼き 野菜炒め（もやし・ひじき） すいか  | 10 玄米ご飯 みそ汁(かき・じゃが芋) 生揚げのそぼろ煮（春雨） きゅうりの中華和え パイン缶  | 11 麦ご飯 シチュー レンコンの胡麻マヨサラダ スープ ゼリー  | 12 中華丼 スープ チーズ  |
| 麦茶、冷やしうめん | 麦茶、ツナマヨおにぎり | EM酪農牛乳、そべぽーぽー | 飲むヨーグルト、スイートポテト | EM酪農牛乳、きな粉ラスク | 麦茶、お菓子 |
| 14 麦ご飯 みそ汁（なす） 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 バナナ  | 15 タコライス みそ汁(小松菜・麩) ポテトサラダ りんご  | 16 たんじょう日会 麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 鮭の塩麹焼き 赤瓜の煮つけ オレンジ  | 17 玄米ご飯 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  | 18 カレーライス しらすのサラダ みそ汁 ゼリー  | 19 ジューシー みそ汁 ブルーン  |
| 飲むヨーグルト、玄米フレークスナック  | 麦茶、もずく入りひらやちー | しそジュース、誕生ケーキ | 飲むヨーグルト、ホットケーキ | 麦茶、じゃこひじきおにぎり | 麦茶、お菓子 |
| 21 | 22 麦ご飯 みそ汁(ハマ・豆腐) なすの挽き肉炒め ツナ和え(ゴーヤ・人参) りんご  | 23 麦ご飯 すまし汁(冬瓜・カム) 魚フライタルタルソース パパイヤ炒め オレンジ  | 24 玄米ご飯 みそ汁（山東菜・豆腐） チキンのアップルソース ♪ロッコリーのおかかチーズ 和え すいか  | 25 ハヤシライス モーウイの甘酢和え みそ汁 ゼリー  | 26 ジャワライス(風) スープ チーズ  |
| | 飲むヨーグルト、シリアルクッキー | EM酪農牛乳、豆乳くずもち | 飲むヨーグルト、コーンのお焼き（卵抜） | EM酪農牛乳、サーティーアンダギー | 麦茶、お菓子 |
| 28 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー バナナ  | 29 てくてく(弁当箱持参) 麦ご飯 豆乳 鯖の味噌煮（玉ネギ） オクラ入り麩炒め りんご  | 30 あんかけ焼きそば すまし汁(カム・豆腐) 粉ふきいも オレンジ  | 31 玄米ご飯 さつま汁 炒り豆腐（卵なし） キャラットのゴマ和え チーズ  | ☆七夕の行事食☆ | |
| 飲むヨーグルト、米粉のパンケーキ、味付小魚 | 飲むヨーグルト、スコーン | EM酪農牛乳、焼き芋 | 飲むヨーグルト、ジャムパン | 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。 | |

離乳食 (9-11) 献立表

すみれっ子保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1 お弁当持参  | 2 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(豆腐) 鶏団子 人参炒め(かつお) オレンジ煮  | 3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁 ツナ和え パイン煮  | 4 マーぼー丼 みそ汁(麩味) トマトサラダ(オクラ)  | 5 もずく丼 みそ汁(へちま)  |
| | コーンフレーク粥 | 全がゆ(人参シラス) | 蒸し芋 | ぞうすい | チーズがゆ |
| 7 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 魚と野菜のミルク煮 コーンスープ(キャベツ) | 8 トマトスパゲティ(煮込み) 白菜のスープ スティックキュウリ りんご煮  | 9 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(冬瓜) 松風焼き 野菜炒め煮(もやしひじき) すいか煮  | 10 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(かきけじゃが芋) 豆腐のそぼろ煮 スティックキュウリ パイン煮  | 11 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 チキンのミルク煮 インゲンのおかか和え みそ汁  | 12 中華丼 スープ  |
| 全かゆ キングクリップ たまねぎ にんじん ブロッコリー 調製粉乳 ストッポーフ キャベツ かつおだし 片栗粉 そうめん きゅうり | スパゲティ 豚ひき肉 キャノーラ油 トト なす たまねぎ ごま油 はくさい にんじん かつおだし 片栗粉 きゅうり 精白米 きな粉 きび砂糖 りんご | 全かゆ とうがん 葉ねぎ かつおだし 豚ひき肉 鶏レバー たまねぎ パン粉 キャノーラ油 きび砂糖 にんじん キャベツ りょくとうもやしほしひじき 精白米 すいか | 全かゆ からしな じゃがいも かつおだし 豚ひき肉 キャノーラ油 にんじん 絹ごし豆腐 はるさめ さやいんげん きゅうり さつまいも 有塩バター パイン缶 | 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん オリーブ油 有塩バター 薄力粉 調製粉乳 さやいんげん かつお削り節 精白米 かつお節 しらす干し にんじん ほしひじき キャノーラ油 食パン | 精白米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん キャノーラ油 大根 かつおだし まぐろ缶 りんご |
| そうめんぱつとうるー | きなこおはぎ | おじや(ミソ) | さつま芋のバター焼き | トースト スープ | ツナがゆ |
| 14 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(なす) じゃがいもと魚の煮物 きゅうりともやしの和え物 バナナ煮  | 15 タコライス(軟) みそ汁(小松菜麩) ポテトサラダ りんご煮  | 16 たんじょう会 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(青菜豆腐) 鮭の煮つけ 赤瓜の煮つけ オレンジ煮  | 17 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(冬瓜水菜) 人参と鶏ひき肉のみそ煮 さつまいものゴマ和え  | 18 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮 しらすのサラダ みそ汁  | 19 ジューシー みそ汁  |
| 全かゆ なす かつおだし キングクリップ じゃがいも たまねぎ にんじん きび砂糖 きゅうり りょくとうもやし かつお削り節 オートミール バナナ 調製粉乳 キャノーラ油 バナナ | 全かゆ 牛ひき肉 豚レバー たまねぎ にんじん レタス トト ピザチーズ こまつな 焼きふかふ かつおだし じゃがいも にんじん きゅうり コーフ マヨドレ りんご | 全かゆ こまつな 絹ごし豆腐 かつおだし しろさけ 片栗粉 モーウイ にんじん さやいんげん 鶏ひき肉 オレンジ ホットケーキ | 全かゆ とうがん きょうな かつおだし にんじん 鶏ひき肉 きび砂糖 片栗粉 さつまいも さやいんげん マヨドレ ごま コーンフレーク 調製粉乳 りんご | 全かゆ 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 有塩バター 調製粉乳 こまつな コーフ しらす干し マヨドレ かつおだし | 精白米 にんじん しいたけ ひじき キャノーラ油 かつおだし かぼちゃ 鶏ひき肉 たまねぎ |
| オートミールとバナナのお焼き | 人参がゆ | ホットケーキ | コーンフレーク粥 | おじや | 軟飯(そぼろ) |
| 21  | 22 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(ハチ豆腐) なすの挽き肉炒め煮 ツナ和え(ゴーヤー人参) りんご煮  | 23 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(冬瓜味) 煮魚 人参シリシリ オレンジ煮  | 24 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜豆腐) 魚のアッパルソース プロッコリーのおかか和え すいか煮  | 25 ハヤシライス モーウイの甘酢和え みそ汁  | 26 ジャワライス(軟) すまし汁(小松菜)  |
| 全かゆ へちま 沖縄豆腐 かつおだし 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 片栗粉 にうり まぐろ缶 マヨドレ 精白米 こまつな りんご | 全かゆ とうがん カットわかめ 葉ねぎ かつおだし キングクリップ 片栗粉 にんじん ごま油 きび砂糖 そうめん オレンジ | 全かゆ さんとうさい 沖縄豆腐 かつおだし キングクリップ りんご きび砂糖 プロッコリー かつお削り節 精白米 にんじん プロセスチーズ すいか | 全かゆ 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも トト 青ビーマン キャノーラ油 薄力粉 有塩バター モーウイ きび砂糖 食パン しらす干し マヨドレ コーンフレーク | 精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター コーフ こまつな かつおだし | |
| 28 全がゆ(5倍)～軟飯(納豆) みそ汁 タマナーチャンプルー バナナ煮  | 29 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(小松菜) 鰯の味噌煮(玉ネギ) オクラ入り麩炒め煮 りんご煮  | 30 あんかけ焼きそば すまし汁(オクラ豆腐) 粉ふきいも オレンジ煮  | 31 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 さつま汁 炒り豆腐 キャベツのごま和え  | ☆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ます。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。 | |
| 全かゆ 糸引き納豆 かつお削り節 じゃがいも にんじん 葉ねぎ かつおだし 沖縄豆腐 豚かた キャベツ たまねぎ に キャノーラ油 オートミール バナナ 調製粉乳 | 全かゆ こまつな かつおだし さば きび砂糖 たまねぎ オクラ にんじん 焼きふかふ キャノーラ油 りんご | 中華めん 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 青ビーマン 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 かつおだし じゃがいも オレンジ そうめん | 全かゆ さつまいも 鶏もも 大根 にんじん 根深ねぎ かつおだし 沖縄豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ キャノーラ油 きび砂糖 キャベツ コーフ ごま 食パン | | |
| オートミールとバナナのお焼き | チーズがゆ | そうめん汁(絹ごし) | トースト スープ | コーンフレーク粥 | 軟飯(こまつな人参たまねぎ) |

※ 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。

《アレルゲン食品表示を規定している食品》

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》