

7月の南犬立

令和5年 わかば認定こども園

卵アレルギー：ピンク
小麦アレルギー：緑
2種以上のアレルギー：紫

乳アレルギー：青
ごまアレルギー：オレンジ

栄養士：平良 良子

日	朝おやつ	献立	アレルギー対応代替献立	おやつ	アレルギー対応代替おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)糖や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	ハイハイ	お弁当		牛乳 野菜と果物ゼリー	豆乳	牛乳	果物ゼリー	
3日(月)	りんご	五米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 オレンジ	ほうれん草のみそ汁	牛乳 ごまビスケット	豆乳 ヨーグルト風クレープ	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	米 五米 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ケーキミックス	玉ねぎ 生薑 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 オレンジ
4日(火)	バナナ	あわご飯 きばのカレー揚げ クープイリテー 青豆のごま湯 なたのみそ汁 黄桃	鶏肉の照焼き ブロッコリーのマヨドレ和え	牛乳 きなこクリームサンド	豆乳 ゆかりおにぎり	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 パター 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン	小松菜 生薑 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 黄桃
5日(水)	オレンジ	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ バイン	ご飯 キャベツのマヨドレ和え	牛乳 コロッケ	豆乳 フライドポテト	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 生薑 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン テンゲン菜 バイン
6日(木)	りんご	あわご飯 魚の煮つけ 鶏チャンプルー 大根のみそ汁 バナナ	鶏肉の煮つけ 人参と豚肉の炒めもの	牛乳 スイートポテト	豆乳 さつま芋の煮揚げ	鶏ガラ 豚肉 卵 みそ 生クリーム 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 軍艦 さつま芋 パター	生薑 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 バナナ
7日(金)	バナナ	わかめご飯 鶏肉のさつぱり煮 ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ 七草そうめん汁 すいか	パンペンサラダ オクラのすまし汁	七草ゼリー 星たべよう		わかめ 鶏肉 卵	米 砂糖 じゃが芋 マヨドレ そうめん ゼリー 星たべよう	生薑 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ すいか
8日(土)	ハイハイ	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 オレンジ		牛乳 ゆかりおにぎり	豆乳	みそ 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ オレンジ
10日(月)	りんご	ふりかけご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 青豆の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁 オレンジ	ゆかりご飯	牛乳 キャラメル飴	豆乳 ヨーグルト風クレープ	赤魚 かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく 軍艦 パター	きゅうり 生薑 ほうれん草 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 オレンジ
11日(火)	バナナ	お弁当		牛乳 お誕生日ケーキ	豆乳 モモのタルト	牛乳	ケーキ	
12日(水)	オレンジ	红豆ご飯 干菜焼き 青菜ソテー 豚汁 バナナ	白身魚の和風あんかけ	牛乳 芋てんぷら	豆乳 さつま芋の煮揚げ	枝豆 さつまあげ 豚肉 卵 鶏レバー みそ 牛乳	米 砂糖 星芋 さつま芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ テンゲン菜 バナナ
13日(木)	りんご	あわご飯 鶏肉のどげ焼き れんこんサラダ たまごスープ 黄桃	鶏肉のケチャップあん 大根菜のみそ汁	牛乳 ブラウニー	豆乳 たい焼き(乳・卵) モモのタルト(小麦粉)	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨドレ 小麦粉 ココア パター	玉ねぎ トマト マッシュルーム パプリカ にんにく れんこん いんげん 人参 大根の葉 黄桃
14日(金)	バナナ	沖縄そば ブロッコリーのしらす梅和え さつま芋の甘煮 ゼリー	ご飯 豚肉の煮つけ すまし汁	牛乳 紐とわかめのおにぎり	豆乳	三枚肉 かまぼこ しらす 系かつお 紐 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ゼリー 米	ねぎ ブロッコリー 梅干
15日(土)	ハイハイ	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 バイン		牛乳 みかんゼリー	豆乳	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ゼリー	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ バイン
17日(月)	海の日(公休日)							
18日(火)	りんご	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ オレンジ	カリフラワーサラダ	牛乳 アイスクリーム	豆乳 フルーツゼリー	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 牛乳	米 カレー粉 油 マヨドレ	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ オレンジ
19日(水)	オレンジ	あわご飯 鶏入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 バナナ	豆腐ハンバーグ ピーマンソテー	牛乳 フルーチェ 豆乳ウエハース	ヨーグルト風クレープ	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー みそ 牛乳	米 もちきび 軍艦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 パター 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 バナナ
20日(木)	バナナ	あわご飯 レバーフライ・甘がし揚げ 南瓜の煮物 スパゲティサラダ モロヘイヤのみそ汁 すいか	鶏肉のソテー きゅうりサラダ	牛乳 チーズサブレ	豆乳 ゆかりおにぎり	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 卵 チーズ 牛乳	米 小麦粉 バン粉 油 砂糖 サラシ マヨドレ パター	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ すいか
21日(金)	りんご	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青豆のごま和え 筑前煮 へちまのみそ汁 オレンジ	青菜のマヨドレ和え	牛乳 おからマドレーヌ	豆乳 米粉の蒸しパン	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 おから 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 星芋 ごま 小麦粉 パター	ほうれん草 ごぼう 生薑 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ ポレンジ レーズン
22日(土)	ハイハイ	チャーハン 春雨和えもの 牛肉スープ 黄桃		牛乳 くずもち	豆乳	ウインナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 春雨 砂糖 黒糖 平くず	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生薑 黄桃
24日(月)	オレンジ	あわご飯 チンジャオロース オムレツ 豆腐の中菜スープ 杏仁フルーツ	和風包み焼き	牛乳 紅芋ちんすこう	豆乳 モモのタルト	豚肉 オムレツ 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 砂糖 油 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 紅芋粉	人参 ピーマン 大根の葉 コーン みかん缶
25日(火)	バナナ	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつゆのみそ汁 オレンジ	ご飯 ブロッコリーソテー 白菜のみそ汁	牛乳 さつまポテトフライ	豆乳 さつま芋の煮揚げ	鶏肉 卵 わかめ みそ 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 マヨドレ 油 砂糖 おつゆ じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜 オレンジ
26日(水)	りんご	五米ご飯 大豆のメンチカツ 里平のみそ汁 からし菜チャンプルー バナナ	白身魚のあんかけ	牛乳 カステラ	豆乳 わかめごはんのおにぎり	大豆 豚ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 五米 油 小麦粉 バン粉 星芋 カステラ	玉ねぎ キャベツ からし菜 人参 しめじ ねぎ バナナ
27日(木)	オレンジ	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	ご飯 牛肉炒め きゅうりと人参のマヨドレ和え りんご缶	牛乳 じゃがいものガレット	豆乳 フライドポテト	牛肉 豚レバー 卵 ヨーグルト スキムミルク チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 マカロニ マヨドレ 砂糖 ジャム じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり テンゲン菜 えのき れんこん りんご缶
28日(金)	バナナ	オクラライス フライドポテト ビーフンスープ すいか	カレーチャーハン	牛乳 バインケーキ	豆乳 フルーツゼリー	合挽きミンチ チーズ 豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーフン ケーキミックス パター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ねぎ すいか バイン缶
29日(土)	ハイハイ	ホイコーロー丼 鶏肉ときゅうりの和え物 アース汁 バイン		牛乳 きのおにぎり	豆乳	豚肉 青さのり ささみ 豆腐 あおさ 枝豆 油揚げ 牛乳	中華麺 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり キャベツ トマト 生薑 しめじ えのき 椎茸 バイン
31日(月)	オレンジ	五米ご飯 とんかつ コールスロー パパイアイリテー オクラのみそ汁 すいか	豚肉の生葉焼き	牛乳 ココアクッキー	豆乳 ココア入り米粉蒸しパン	豚肉 卵 ツナ 厚揚げ みそ 牛乳	米 五米 小麦粉 バン粉 油 マヨドレ 砂糖 パター ココア	キャベツ コーン にんにく 人参 パパイア ねぎ すいか