

献立表




※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2021年07月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	木	五穀米ご飯、●サバのトマト煮、粉ふきいも、ヘチマのみそ汁、果物(すいか)	●タンナ ファクラー ●牛乳	砂糖 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖	さば とうふ(沖縄豆腐)、米みそ(甘みそ) ●卵 ●牛乳	たまねぎ、ホールトマト(缶) フロッコリー(冷凍) へちま、長ねぎ すいか
2	金	玄米ご飯、●千草焼き(具沢山卵焼き)、おくらの梅和え、なめこ汁、果物(デラウエアー)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖、ごま油 砂糖 ホットケーキ粉	●卵、とり肉(ひき肉) 削り節 米みそ(甘みそ) ●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき きゅうり、おくら、にんじん、うめぼし なす、なめこ、万能ねぎ ぶどう
3	土	もずく丼、大根のみそ汁、果物(ネーブル)	ホットケーキ	米(精白米)、砂糖、 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩ゆが)、にんじん、万能ねぎ だいこん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル、コーン(缶)
5	月	麦ご飯、牛肉ビーマン炒め、花シュウマイ、 ●中華スープ、果物(パイン)	焼きいも ●牛乳	米(精白米)、押麦 片栗粉、砂糖 シュウマイの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 片栗粉 さつまいも	牛肉(もも) ぶた肉(ひき肉) ●卵	ビーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) たまねぎ、しょうが にら、干しいたけ パイナップル
6	火	ご飯、さんまのごま焼き、●人参しりしりー、 豚汁(南瓜)、果物(オレンジ)	ぜんざい	米(精白米) 片栗粉 こんにゃく 押麦、黒砂糖、グラニュー糖	さんま、ごま ●卵、ツナ(油漬缶) 豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) いんげんまめ(乾)	にんじん、ピーマン かぼちゃ、とうがん、長ねぎ オレンジ
7	水	●七夕そうめん、星コロッケ、五目野菜煮、 フルーツポンチ、	●お星様クッキー ●牛乳	干し豆腐めん プチ星のコロッケ、揚げ油 こんにゃく、砂糖 砂糖 小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵、とり肉(若鶏ささ身) ●卵 ●牛乳	きゅうり、星にんじん、焼のり にんじん、れんこん、ごぼう、ほめこんぶ(動物用) もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)
8	木	きびご飯、きびなごのから揚げ、 ●ゴーヤーチャンプルー、 冬瓜とアーサのすまし汁、果物(オレンジ)、 ●牛乳	チヂミ	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、揚げ油 油 小麦粉、片栗粉、ごま油	きびなご ●卵、ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐) ●牛乳	レモン(果汁) にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん オレンジ にら
9	金	とうもろこし飯、レバニラ炒め、 ●さっぱりポテサラ、大根のみそ汁、 果物(デラウエアー)	●マッシュロ おこし ●牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖、ごま油 砂糖、油 オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳 とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にら コーン(缶) もやし、にんじん、にら、しょうが にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、とうろこんぶ ぶどう
10	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁、 果物(オレンジ)	ちんびん	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
12	月	●沖縄そば、おからいりちー、果物(バナナ)	●ポークおにぎり	ゆで沖縄めん、砂糖 砂糖、ごま油 米(精白米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 おから ●卵、◎スパム缶(ランチョンミート)	万能ねぎ、しょうが もやし、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ バナナ からしな
13	火	お弁当会 	●手作りプリン	砂糖 米(精白米)、油 片栗粉、砂糖 ●ごまドレッシング ポップコーン、油	●牛乳、●卵 とり肉(若鶏もも・皮なし) ぶた肉(ひき肉) ●卵 ●アイスクリーム	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶) たまねぎ ほうれんそう ほうれんそう フロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで)
14	水	●チキンライス、肉団子、 ●卵スープ(ほうれんそう)、●温野菜サラダ ●アイスクリーム	カレー ポップコーン	ポップコーン、油 米(精白米) 小麦粉、油 さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	さけ(鮭)、●卵 だしいず(ゆで) 減塩みそ ●牛乳 ●牛乳	カットわかめ ミニトマト きゅうり、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう、干しいたけ グレープフルーツ
15	木	わかめご飯、●鮭のピカタ、 ●マセドアンサラダ、ほうれん草のみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉、ごま油 さつまいも、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ◎赤ハム、ごま 白いりごま ●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳 ●牛乳	なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり ほうれんそう、コーン(缶)、万能ねぎ すいか
16	金	ご飯、マーボーなす、●春雨サラダ、 わかめスープ、果物(すいか)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉、ごま油 さつまいも、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ◎赤ハム、ごま 白いりごま ●脱脂粉乳(スキムミルク) ●牛乳 ●牛乳	なす、長ねぎ、しょうが、ニンニク きゅうり ほうれんそう、コーン(缶)、万能ねぎ すいか
17	土	照り焼き丼、大根のみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	バナナ せんべい	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり だいこん、万能ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ バナナ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
19	月	きびご飯、魚の甘酢あんかけ、 きゅうりとわかめの和え物、 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	●きな粉蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、片栗粉、砂糖 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉、油	あじ しらす干し 米みそ(甘みそ) ●牛乳、こしあん(生)、きなこ ●牛乳	きゅうり、カットわかめ 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
20	火	●焼き肉三色丼、モウイの和え物、 きのこのみそ汁、果物(パイン)、●牛乳	オレンジゼリー せんべい	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 砂糖 砂糖	豚肩ロース、●卵 ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、もやし、ごまつな、きざみり しろうり、きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ、長ねぎ パイナップル オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー
21	水	お芋ご飯、●魚のムニエル、 ナーベラーのんぶしー、アーサのすまし汁、 果物(オレンジ)、●牛乳	●ゴーヤーの かき揚げ	米(精白米)、さつまいも ●マーガリン、小麦粉 油、砂糖 小麦粉、揚げ油	ホキ とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ) ●牛乳	へちま、にんじん、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ オレンジ
24	土	ピビンパ丼、わかめスープ、果物(ネーブル)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	◎魚肉ソーセージ、●卵	にんじん、にがり(ゴーヤー)、たまねぎ もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ ネーブル
26	月	納豆ご飯、牛肉じゃがが、 きゅうりとツナの昆布あえ、もずくのみそ汁、 果物(グレープフルーツ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらす、砂糖 小麦粉、揚げ油	なっとう 牛肉(肩) ツナ 米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) きゅうり、塩こんぶ もずく(塩ゆが)、おくら グレープフルーツ
27	火	ご飯、●夏野菜カレー、フレンチサラダ、 果物(パイン)	●きなこクリーム パン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 ホットドッグパン、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●脱脂粉乳(スキムミルク)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、おくら レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ パイナップル
28	水	ご飯、西京焼き、筑前煮、キャベツのみそ汁、 果物(すいか)	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 砂糖 板こんにゃく、砂糖 黒砂糖、くず粉、太白オカ粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	かれない、米みそ(甘みそ) とりもも肉 米みそ(甘みそ)、油あげ だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん キャベツ、万能ねぎ すいか
29	木	●ナポリタン、●コールスローサラダ、 ●卵スープ(たまねぎ)、果物(オレンジ)	枝豆じゃこ おにぎり	米(精白米) 砂糖、オリーブ油、砂糖	◎ワインナー だいず(水煮缶) ●卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト(缶) キャベツ、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、パセリ オレンジ
30	金	きび青菜ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、 ●ジャーマンポテト、野菜スープ、 果物(パイン)、 ●牛乳	シークワサー ゼリー カルシウム ウェハース	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、砂糖 じゃがいも、油 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ◎ペーゴン ●牛乳	からしな マーマレード たまねぎ、パセリ だいこん、トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ パイナップル
31	土	豚丼、なすのみそ汁、果物(ネーブル)	キャラメル ポップコーン	米(精白米)、砂糖 じゃがいも ポップコーン、キャラメルシュガー、オリーブ油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが なす、長ねぎ ネーブル



七夕

七夕は、中国から伝わった星祭りです。彦星と織姫という男女が、天の川を挟んで向かい合っていて、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えが始まりました。

七夕の食べ物といえばそうめん。「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が平安時代に普及したと伝えられています。また、夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれたという説もあります。

夏が旬の野菜

- ・にがり(ゴーヤ)⇒名前の通り苦みがあり、成熟前の緑色の時に食べます。塩を振ったり、熱湯に通したりすることで苦みが和らぎます。
- ・冬瓜(シブイ)⇒冬ではなく、夏が旬の野菜です。夏に収穫されるが保存性がよく、冬まで持つことから冬瓜と名付けられたといわれています。
- ・へちま(ナーベラー)⇒花は鮮やかな黄色で、緑色の幼果を食用としています。成熟したものは乾燥させてスポンジに使用されます。
- ・赤毛瓜(モーウイ)⇒沖縄の伝統野菜で、皮が赤茶色で細かい網目状の模様が特徴です。果肉は白く淡白な味で青臭さはなく生でも食べられます。

