

# 予 定 献 立 表

2019年6月分

月	火	水	木	金	土	
<p><b>☆6月は食育月間です☆</b></p> <p>「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。様々な場所で食育に関する行事が行われますが、ぜひご家庭でも食に関する絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、こどもたちが食に興味をもつ機会を作っていただけると幸いです。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今月は特に、よく噛んで食べることを意識したメニューを多く取り入れています。</p>					 	<p><b>1 野菜カレー</b> オレンジ</p> <p>【赤】合挽きミンチ、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン</p> <p style="text-align: right;">牛乳 シンおにぎり</p>
<p><b>3 ご飯</b> みそ汁(わかめ、麩) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし、ピーマン) バナナ</p> <p>【赤】成鶏・手羽・生、豚肉、しらす干し 【黄】胚芽米、芋 【緑】わかめ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ジャコトースト</p>	<p><b>4 あわご飯</b> 魚汁(カラシ) ゴーヤーチャンプルー 果物ゼリー(歯と口の健康週間)</p> <p>【赤】たい、沖縄豆腐、豚肉、みどり調整豆乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ゼリー、砂糖、バター 【緑】からし、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">りんごジュース かぼちゃケーキ</p>	<p><b>5 ふりかけご飯</b> ミネストローネ トンカツ もーういの和え物</p> <p>【赤】豚肉、豚・ヒレ、赤肉・生、牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、くず、でん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、モウイ、みかん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p><b>6 ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) 豆腐コロッケ トマトサラダ りんご</p> <p>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、ツ缶、鶏卵・生、豚ひき肉、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、オリーブ油、砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんじん、トマト、オクラ、ニラ、ヒジキ、ワカメ、りんご</p> <p style="text-align: center;">麦茶 味噌おにぎり 煮干し佃煮</p>	<p><b>7 ご飯</b> チキンチャウダー 小松菜の和え物 おさつスティック</p> <p>【赤】若鶏もも、牛乳、クリーム、グリーンピース 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、生、こまつな、りょくとうもやし、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かりんとう 枝豆</p>	<p><b>8 炊込みご飯</b> 具だくさんみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、じゃが芋、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ヒジキ、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ</p>	
<p><b>10 納豆ごはん</b> ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、豚肉、牛乳、鶏卵・生、ウインナー、チーズ、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、からし菜、オレンジ、キャベツ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 きやべつマフィン</p>	<p><b>11 ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鯖のカレー焼 野菜炒め(アロココリー) りんご</p> <p>【赤】さば、生、豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもやし、アロココリー、りんご</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 人参ケーキ</p>	<p><b>12 スパゲティミートソース(なす)</b> アーサ汁 インゲンのごま和え バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、ナス、豆腐 【黄】スパゲティ麺、バター、ごま、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、ナス、しいたけ、あおさ、さいいんげん、バナナ、こまつな</p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</p>	<p><b>13 あじさいご飯</b> みそ汁(山東菜、花麩) チキンの照り焼き ブチトマト ゴマなしミニフィッシュ</p> <p>【赤】アジ、若鶏もも肉、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、三温糖 【緑】にんじん、きゅうり、さんとうさい、葉・生、トマト</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 砂糖天ぷら</p>	<p><b>14 麦ご飯</b> クリームシチュー しらすのサラダ オレンジ</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ麺、じゃが芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さいいんげん、こまつな、コーン</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p><b>15 野菜そば</b> りんご</p> <p>【赤】豚・かた、かた、ホウダイ、牛乳、鮭フレーク 【黄】沖縄そば、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、りんご、焼きのり</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 鮭おにぎり</p>	
<p><b>17 ご飯</b> みそ汁(大根、わかめ) 豚肉のしょうが焼 白和え(ほうれん草、人参) ミネゼリー(白桃)</p> <p>【赤】豚肉、沖縄豆腐、ツ缶 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】大根、わかめ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、ほうれん草、葉、にんじん</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p><b>18 ご飯</b> 三色そばろ すまし汁(ちくわ、玉ネギ、カワル) きゅうりともやしの和え物 ぶどう</p> <p>【赤】合いびき肉、鶏卵、竹輪、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、食パン、バター、ゴマペースト 【緑】いんげん、たまねぎ、かいわれ大根、きゅうり、りょくとうもやし、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 練りゴマトースト</p>	<p><b>19 お誕生会(お弁当)</b> 誕生会</p> <p>【赤】 【黄】ケーキ、ヨーゴ 【緑】</p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ 誕生会ケーキ</p>	<p><b>20 ご飯</b> そうめん汁 きびなご唐揚げ パパイヤイリチー パインアップル</p> <p>【赤】豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、そうめん、黒砂糖 【緑】ネギ、ハパイ、にんじん、ニラ、パイ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p><b>21 麦ご飯</b> ハヤシライス チーズで鉄</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p><b>22 研修の為12:30分までの保育</b> (弁当持参)</p> <p>【赤】 【黄】 【緑】</p>	
<p><b>24 ご飯</b> みそ汁(冬瓜、ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ ブチトマト</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚もも、生、牛乳、脱脂乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】とうがん、ネギ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シリアルクッキー</p>	<p><b>25 ご飯</b> みそ汁(へちま、絹ごし) 魚フライ ひじき炒め バナナ</p> <p>【赤】豆腐、オニオン、グリンピース、豚肉、豚ひき肉 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】へちま、しめじ、にんじん、ひじき、さいいんげん、バナナ、ネギ、焼きのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p><b>26 梅入り混ぜご飯</b> 肉汁 キャベツの和え物 オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー 【黄】胚芽米、ごま、焼きそば麺、ごま油 【緑】梅干し、しそ、葉、なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 焼きそば</p>	<p><b>27 ご飯</b> すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし、インゲン) りんご</p> <p>【赤】さば、生、豚肉、シロ、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、わかめ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、さいいんげん、りんご</p> <p style="text-align: center;">シロ(白ブドウ) 黒糖カステラ</p>	<p><b>28 麦ご飯</b> ベジタブルカレー モズクの酢の物</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、食パン 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、きゅうり、沖縄もずく、みかん、ブルーベリー、ジャム</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p><b>29 ポロポロジュース</b> 花ウインナー パイン缶</p> <p>【赤】生揚げ、豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】にんじん、しめじ、ピーマン、パインアップル、缶</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 青菜おにぎり</p>	

※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・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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生