

予 定 献 立 表

2018年6月分

月	火	水	木	金	土
<p>毎年6月は食育月間です。「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連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、食に興味をもつ機会を作っていただけると幸いです。</p> <p>また、今月は歯と口の健康習慣でもあります。6月の献立ではよく噛んで食べることを意識し、カミカミ食材を多く取り入れています。</p> <div style="text-align: center;">  </div>					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>1 ご飯(胚芽) ベジタブルカレー フルーツサラダ 根昆布</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、豚ひき肉、豚レバー、牛乳、ヨーグルト、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、みかん、バナナ、干しぶどう、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 お米de沖縄県産シークワサータル</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>2 ご飯(胚芽) みそ汁(もやし・ワカメ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳 【黄】胚芽米、はるさめ 【緑】バナナ、ワカメ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、オレンジ、味付けのり、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゆかりおにぎり</p> </div> </div>					
<p>4 ご飯(胚芽) 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 プチトマト</p> <p><small>【赤】豆乳、凍り豆腐、豚もも、生、牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラノーラ 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、バター、砂糖、薄力粉 【緑】とうがね、ネギ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、トマト、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>5 あわご飯(胚芽) オクラ入りすまし汁(ワカメ) 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め(ブロッコリー) 夏みかん</p> <p><small>【赤】ホギ、生、豚ひき肉、牛乳、納豆 【黄】胚芽米、三温糖、ミルミル 【緑】オクラ、ワカメ、にんじん、ブロッコリー、生、なつみかん、砂糖、生、ネギ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル 納豆みそおにぎり</p>	<p>6 麦ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) クーブイリチー しそ入り卵焼き バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、牛乳、ウインナー、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、しそ、葉、生、バナナ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>7 あじさいご飯 なすの味噌汁(ネギ) チキン照り焼き トマト おさつスティック</p> <p><small>【赤】ウインナー、成鶏、もも、生、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、やま芋 【緑】オレンジ、きゅうり、ナス、ワカメ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、トマト、にんじん、ハンダマ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 人参ケーキ</p>	<p>8 麦ご飯(胚芽) マーボー豆腐 ナムル 野菜&フルーツジュース</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま油、食パン 【緑】にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、ニラ、ほうれんそう、葉、もやし、きゅうり、ジャム、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>9 炊込みご飯 みそ汁(大根・えのき) バナナ</p> <p><small>【赤】ツナ缶、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、 【緑】大根、えのき、ネギ、にんじん、バナナ、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ</p>
<p>11 麦ご飯(胚芽) トマトと卵のスープ 肉じゃが 塩昆布和え あじさいゼリー</p> <p><small>【赤】豆乳、鶏卵、牛肉、グリーンピース、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、砂糖、薄力粉 【緑】トマト、こまつな、にんじん、きゅうり、塩昆布、ニラ、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>	<p>12 麦ご飯(胚芽) みそ汁(水菜油あげ) 豆腐コロケ 野菜炒め(もやしひじき) オレンジ</p> <p><small>【赤】牛乳、油揚げ、沖縄豆腐、ツナ缶、豚肉、煮干し、鶏卵 【黄】野菜入りソフゼン、胚芽米、おし麦、砂糖、ごま、パン粉 【緑】きょうな、葉、生、にんじん、キャベツ、ひじき、オレンジ、もやし、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">ふりかけおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>13 ご飯(胚芽) みそ汁(もやし・ワカメ) きびなごカレー揚げ からし菜チャンプルー チーズで鉄</p> <p><small>【赤】きびなご、沖縄豆腐、豚中型種、もも、脂身つき、生、チーズ、鶏卵、豚 【黄】胚芽米、砂糖、薄力粉 【緑】ワカメ、からしな、にんじん、バナナ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">プリン バナナ</p>	<p>14 スパゲティミートソース すまし汁(大根・カイワレ) 茹でコーン りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、チーズ、豆乳、ツナ缶 【黄】スパゲティ麺、バター、胚芽米、ごま、薄力粉 【緑】にんじん、しいたけ、大根、かいわれ大根、芽生え、生、スイートコーン、りんご、味付けのり、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ツナマヨおにぎり</p>	<p>15 ロールパン(ティナロール) ポークビーンズ しらすのサラダ ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】チーズ、大豆、豚ひき肉、しらす、牛乳 【黄】ロールパン、スパゲティ麺、さつま芋 【緑】にんじん、さやいんげん、こまつな、コーン、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>16 ポロポロジュシー バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、ウインナー、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、ライ麦、全粒粉、三温糖、薄力粉 【緑】にんじん、ピーマン、たまねぎ、じゃがいも、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>
<p>18 麦ご飯(胚芽) コーンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め 大豆サラダ プルーン</p> <p><small>【赤】牛乳、豚ひき肉、大豆、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま油、食パン、三温糖、バター 【緑】コーン、キャベツ、ナス、にんじん、トマト、きゅうり、ひじき、プルーン、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 フレンチトースト</p>	<p>19 クファージュシー アーサ入りゆし豆腐 オクラ入り麩炒め の パインアップル 日</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ふ、砂糖、ごま、薄力粉 【緑】ひじき、にんじん、ネギ、あおさ、オクラ、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 砂糖てんぷら</p>	<p>20 お誕生会 (お弁当) 誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ケーキ、ヨーゴ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ お誕生ケーキ</p>	<p>21 ご飯(胚芽) 三色そぼろ(鶏ひき肉) もずくスープ きゅうりのスティック オレンジ</p> <p><small>【赤】牛、豚ひき肉、鶏卵、沖縄豆腐、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、黒砂糖、強力粉 【緑】からしな、沖縄もずく、ネギ、にんじん、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳、 黒糖カステラ</p>	<p>22 麦ご飯(胚芽) 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) Newヤクルト</p> <p><small>【赤】チーズ、鶏肉、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、メロン、たまねぎ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かりんとう メロン</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">慰霊の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>25 あわご飯(胚芽) きのこ汁(しめじ、えのき) ゴーヤーオムレツ 野菜炒め(もやしピーマン青菜) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏卵、チーズ、豚肉、ツナ缶 【黄】胚芽米、オリーブ油、三温糖、砂糖、ごま 【緑】しめじ、えのき、ニガウリ、トマト、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、味付けのり、たまねぎ、もやし、ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">みそおにぎり 麦茶</p>	<p>26 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ麩) 豆腐のあげぼの揚げ きんぴら風煮(いんげん) オレンジ</p> <p><small>【赤】べにざけ、沖縄豆腐、鶏卵、豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、ふ、黒砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、若ざや、ゆで、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>27 麦ご飯(胚芽) すまし汁(小松菜シジ) 豚肉のしょうが焼 切り干し大根サラダ パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉、まぐろ、缶詰水煮、ルー、ホリト、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、三温糖、薄力粉 【緑】こまつな、しめじ、しょうが、切り干し大根、きゅうり、にんじん、パイン、キャベツ、あおのり、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">のむヨーグルト お好み焼き</p>	<p>28 麦ご飯(胚芽) スタミナカレー モズクの酢の物 ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、ビスケット 【緑】にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、ニガウリ、きゅうり、沖縄もずく、レモン、スイートコーン、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 茹でコーン ビスコ</p>	<p>29 梅入り混ぜご飯 みそ汁(水菜油あげ) さばのおろし煮 野菜炒め(もやしピーマンキャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、生、豚肉、牛乳、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま、三温糖、さつま芋、砂糖、バター、薄力粉 【緑】梅干し、調味漬、しそ、葉、生、きょうな、葉、生、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、ピーマン、バナナ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつま芋のガレット</p>	<p>30 沖縄そば(肉入り) 白和え(ゴーヤー・人参) チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、沖縄豆腐、ツナ缶、チーズ、しらす 【黄】胚芽米、砂糖、胚芽米、ごま、むぎ、三温糖 【緑】ネギ、ニガウリ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</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