

予 定 献 立 表

2020年6月分

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|--|---|---|---|---|
| 1 麦ご飯 じゃこひじきふりかけ きのこ汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 夏みかん <small>【赤】しらす、豆腐、豚、かた、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、三温糖、くるみ 【緑】にんじん、ひじき、しめじ、えのき、ネギ、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、なつみかん、にんじん</small> 酪農牛乳 人參ケーキ | 2 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ) 魚のポテトクリーム焼き アスパラソテー バナナ <small>【赤】べにざけ、ツナ缶、牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、くず、でん粉、黒砂糖 【緑】とうがんと、わかめ、ネギ、コーン、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、バナナ</small> 酪農牛乳 黒糖くずもち | 3 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) クープイリチー しそ入り卵焼き りんご <small>【赤】豚肉、カマコ、鶏卵、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、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、りんご、味噌付けのり</small> 酪農牛乳 みそおにぎり | 4 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー パイン缶 <small>【赤】納豆、豚肉、カマコ、沖繩豆腐、牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、マカロニ、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、パインアップル、缶</small> 酪農牛乳 マカロニきな粉 | 5 麦ご飯 ポークビーンズ 和え物(小松菜) バナナ <small>【赤】大豆、豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、しめじ、パイン</small> 酪農牛乳 せんべい するめイカ | 6 ポロポロジュース 花ウインナー ブルー <small>【赤】豚肉、鶏卵、ツナ缶、ウインナー 【黄】精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブルー</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり | |
| 8 あわご飯 ゆし豆腐 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 甘夏フレッシュ <small>【赤】ゆし豆腐、牛、かた、ローズグリーンピース、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ワカメ、レモン</small> 酪農牛乳 ゴマクッキー | 9 麦ご飯 そうめん汁 きびなご唐揚げ 鶏と冬瓜の煮物 りんご <small>【赤】鶏、もも、みどり調整豆乳、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、そうめん、さつま芋、砂糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、とうがんと、しいたけ、りんご</small> みどり調整豆乳 さつま芋のガレット | 10 スパゲティミートソース(なす) すまし汁 コールスローサラダ オレンジ <small>【赤】豚ひき肉、チーズ、カマコ、しらす 【黄】スパゲティ麺、バター、三温糖、精白米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ナス、しいたけ、ネギ、キャベツ、コーン、オレンジ、えだまめ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり ゴまなしミニフィッシュ | 11 ご飯 チキンチャウダー 小松菜のおかか和え物 バナナ <small>【赤】鶏、もも、豚肉、牛乳、クリームグリーンピース、ツナ缶 【黄】精白米、じゃが芋、オリーブ油、バター、精白米、おし麦 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りよくとうもろこし、バナナ、味噌付けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり | 12 あじさいご飯 みそ汁(山東菜、花麩) 鮭の照り焼き プチトマト <small>【赤】ウインナー、しろさけ、牛乳、ナチュラルチーズ、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、ふ、三温糖 【緑】にんじん、きゅうり、さんとうさい、トマト、ほうれんそう</small> 酪農牛乳 チーズ蒸しパン | 13 オムライス クリームスープ ミニゼリー <small>【赤】鶏肉、鶏卵、牛乳、ツナ缶 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、</small> 酪農牛乳 ホットケーキ | |
| 15 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油あげ) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃサラダ オレンジ <small>【赤】油揚げ、豚肉、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、強力粉、バター 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん、ジュース</small> 酪農牛乳 チーズスティック | 16 梅入り混ぜご飯 肉汁 インゲンのおかか和え りんご <small>【赤】豚肉ソーキ、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、ごま油、三温糖 【緑】梅干し、しそ、なすが昆布、にんじん、大根、しいたけ、さやいんげん、メロン、ニラ、コーン</small> 酪農牛乳 チヂミ | 17 お誕生会 (お弁当) 誕生会 <small>【赤】 【黄】ヨーゴ、ケーキ 【緑】</small> ヨーゴ お誕生ケーキ | 18 麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ <small>【赤】豚ひき肉、豚レハ、チーズ、ヨーグルト、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、ナガウリ、みかん、バナナ、干しぶどう、えだまめ</small> 酪農牛乳 はちや棒 枝豆 | 19 麦ご飯 みそ汁(へちま、絹ごし) ちくわのチーズフライ の 野菜炒め(もやし、ひじき) 日 プチトマト <small>【赤】豆腐、竹輪、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦 【緑】へちま、しめじ、にんじん、キャベツ、りよくとうもろこし、ひじき、トマト</small> 酪農牛乳 ジュースおにぎり | 20 野菜そば ミニゼリー <small>【赤】豚肉、カマコ、牛乳 【黄】沖縄そば、精白米、おし麦 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、もやし</small> 酪農牛乳 青菜おにぎり | |
| 22 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め 大豆サラダ オレンジ <small>【赤】豚ひき肉、大豆、チーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、ナス、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、ひじき、オレンジ</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり ゴまなしミニフィッシュ | 23 慰霊の日  | 24 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) チキンカツ 野菜炒め(もやし、インゲン) バナナ <small>【赤】鶏卵、豚肉、 【黄】精白米、おし麦 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、りよくとうもろこし、さやいんげん、バナナ、こまつな</small> 青菜おにぎり 健康ヨーグルト | 25 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) キャベツの和え物 りんご <small>【赤】さば、しらす、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、三温糖、バター、砂糖 【緑】大根、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、ごま、ナガウリ、バナナ</small> 酪農牛乳 若夏ケーキ | 26 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) ピーマンと豚肉の味噌炒め 白和え(ほうれん草、人参) さくらんぼフレッシュ <small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、さつま芋 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ピーマン、しょうが、りよくとうもろこし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん</small> 酪農牛乳 蒸し芋 | 27 クファージュシー みそ汁(えのき、わかめ) ミニゼリー <small>【赤】豚肉、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油 【緑】しめじ、えのき、ネギ、たまねぎ、にんじん、ヒジキ、しいたけ</small> 酪農牛乳 ヒラヤーチー | |
| 29 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、麩) 鮭の塩焼き 野菜炒め ぶどう <small>【赤】しらす、豚肉、 【黄】精白米、おし麦、ふ、コーンフレーク、砂糖、うどん 【緑】こまつな、にんじん、ぶどう、キャベツ、ピーマン</small> ジョア 焼きうどん | 30 納豆みそごはん すまし汁(オクラ、豆腐) 切り干し大根炒め おさつスティック <small>【赤】豚ひき肉、豆腐、豚肉、カマコ、牛乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにやく、ローレルパン 【緑】ネギ、オクラ、わかめ、切り干し大根、にんじん、しいたけ</small> 酪農牛乳 アメリカンドック | <p>★6月は食育月間です★</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、こと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> | | | |  |

※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・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・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・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