

予 定 献 立 表

2019年6月分

どリーむ保育園

月	火	水	木	金	土	
<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> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;">   </div>						
<p>1 ご飯 かきたま汁(レタス) なすの挽き肉炒め 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚ひき肉、豚肉 【黄】胚芽米、ミルミル 【緑】レタス・生、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、しいたけ、からしな</small></p> <p style="text-align: right;">ミルミル ポロポロジュシー</p>						
<p>3 ご飯 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><small>【赤】鶏肉、手羽生、豚肉、ツナ缶、チーズ 【黄】胚芽米、ふ 【緑】わかめ、ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 ツナマヨおにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>4 あわご飯 魚汁(カラシ) ゴーヤーチャンプルー 茹でコーン 果物ゼリー(歯と口の健康週間)</p> <p><small>【赤】たい、沖繩豆腐、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】からしな、たまねぎ、にんじん、ネギ、スイートコーン、かぼちゃ、生、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 かぼちゃケーキ</p>	<p>5 ふりかけご飯 ミネストローネ トンカツ もーいとの和え物</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) 豆腐ハンバーグ トマトサラダ りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖繩豆腐、ツナ缶、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、ワカメ、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 味噌おにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>7 ロールパン 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><small>【赤】若鶏もも、豚肉、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、りょうとうもやし、えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 かりんとう 枝豆</p>	<p>8 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 さつまいものゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、豚レバー、牛乳、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖、さつま芋、ごま、白玉粉 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 もちもちパン</p>	
<p>10 納豆ごはん ちむしんじ デークニーリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、豚肉、牛乳、鶏卵、生、ウインナー、チーズ、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、さやいんげん、オレンジ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鯖のカレー焼 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p><small>【赤】さば、生、豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、やま芋、砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、生、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 人参かかん</p>	<p>12 スパゲティミートソース(なす) アーサ汁 インゲンのごま和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、さくらえび 【黄】スパゲティ種、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、さやいんげん、バナナ、こまつな</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</p>	<p>13 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 ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】カツオ、しらす、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</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>14 麦ご飯 ポークビーンズ しらすのサラダ 愛媛県産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ種、さつま芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、コーン</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p>15 ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 前炒りどり 保奥の梅和え ブルー</p> <p><small>【赤】鶏肉 【黄】胚芽米、さいとも 【緑】かぼちゃ、生、しめじ、ネギ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、オクラ、梅干し、ブルー</small></p>	
<p>17 ご飯 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) ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、ツナ缶、しらす、煮干し 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】大根、わかめ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、ほうれん草、そう、バナナ、にんじん、コーン</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 コーンおむすび 煮干し佃煮</p>	<p>18 ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) すまし汁(ちくわ、玉ネギ、カイル) きゅうりともやしの和え物 ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、豚レバー、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】からしな、たまねぎ、かいわれ大根、きゅうり、りょうとうもやし、ぶどう</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 練りゴマトースト</p>	<p>19 ご飯 そうめん汁 食育 きびなご唐揚げ のパパイリチー 日パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、そうめん、黒砂糖 【緑】ネギ、パパイア、にんじん、コーン、パイ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 そペーパー</p>	<p>20 お弁当会</p>  <p>白ブドウ&ほうれん草 ふりかけおにぎり</p>		<p>21 麦ご飯 ハヤシライス おからサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豆乳、牛肉、鶏レバー、カマボコ、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、きゅうり、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>22 野菜そば 大豆サラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚、かたがね、大豆、牛乳、鮭フレーク 【黄】沖繩そば、砂糖、ごま油、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、トマト、きゅうり、ひじき、りんご、焼きのり</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 鮭おにぎり</p>
<p>24 ご飯 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】凍り豆腐、豚、もも、生、牛乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】とうがらし、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</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>25 ご飯 みそ汁(へちま、絹ごし) 魚のオレンジ揚げ ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐、キングクリップチーズ、豚肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】へちま、しめじ、にんじん、パセリ、ひじき、さやいんげん、バナナ、ネギ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>26 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 キャベツの和え物 メロン</p> <p><small>【赤】豚肉、ソーキ、しらす、ジョア、豚肉、さくらえび 【黄】胚芽米、ごま、中華めん、ゆでごま油 【緑】梅干し、ソーキ、葉、なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、キャベツ、きゅうり、メロン、たまねぎ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: right;">ジョア(白ブドウ) 焼きそば</p>	<p>27 ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 生鯖の味噌煮 会野菜炒め(もやし、インゲン) りんご</p> <p><small>【赤】さば、生、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、もち米、ごま、ケキ 【緑】大根、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 ベジタブルカレー モズクの酢の物</p> <p><small>【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、沖繩もずく、みかん、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>29 ご飯 みそ汁(生揚げ) 中華丼 インゲンのおかか和え パイン缶</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚肉、牛乳、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、さつま芋、砂糖、バター 【緑】こねぎ、葉、生、はくさい、生、にんじん、しいたけ、ピーマン、さやいんげん、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 さつま芋のガレット</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。

≪ アレルゲン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