

予 定 献 立 表

2023年6月分

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、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、子どもたちが食に興味をもつ機会を作っていたら幸いです。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>1 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レバーのカレー揚げ れんこんのゴママヨサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚レバー、鶏卵EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、ごま、マヨドレ、きび砂糖、スパゲティ麺、黒砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、れんこん、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 マカロニきな粉</p>	<p>2 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ ソファール元気ヨーグルト(玄米フレーク)</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろース、豚レバー、クリーム、ソファールチーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、バター、きび砂糖、玄米フレーク 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、はくさい、りんご、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>3 中華丼 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) きゅうり竹輪 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、生揚げ、竹輪、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ライ麦薄力粉 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、きゅうり、オレンジ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>
<p>5 あわご飯 みそ汁(小松菜、麩) なすの挽き肉炒め さつまいもの甘辛煮 ブルー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、油、さつま芋、米粉、きび砂糖、バター 【緑】こまつな、なす、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブルー、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 交通 安全 人参シソ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、しらす、EM牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま油、うどん、油 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、バナナ、キャベツ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼きうどん(おやつ)</p>	<p>7 スパゲティーミートソース アーサ汁 コールスローサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、EM牛乳 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、マヨドレ、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コン、りんご、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 塩昆布おにぎり</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) さばのおろし煮 いんげんソテー パン缶</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン 【緑】こまつな、しめじ、ネギ、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>9 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 切り干し大根サラダ さくらんぼフレッシュ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ・缶詰、EM牛乳、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、油、ごま、きび砂糖、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切り干し大根、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 チーズ10鉄分入り</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(山東菜、豆腐) 炒りどり 土佐和え バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、鶏肉、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、さといも、油 【緑】さんとうさい、にんじん、ごぼう、たけのこ、水煮缶、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり 味付小魚</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(キャベツ、厚揚げ) 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 パン缶</p> <p><small>【赤】生揚げ、輸入牛・かたろース、グリーンピース、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、きび砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ワカメ、レモン、パインアップル・缶、コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>13 ふりかけご飯 魚汁(カラシ) マヨチーズちくわ パイヤイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】たい、竹輪、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、まぐろ・缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、油、食パン、バター、きび砂糖 【緑】からしな、パセリ・乾、ハバアイ、にんじん、ニラ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>14 竹の子ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) かぼちゃと豚肉のうま煮 モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、油揚げ、ゆし豆腐、豚肉、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、カルゲン 【緑】たけのこ、にんじん、ネギ、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、沖縄もずく、きゅうり、みかん、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) みそおにぎり</p>	<p>15 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>16 ロールパン ビーフシチュー フルーツサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろース、豚レバー、クリーム、ヨーグルト、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ぶなしめじ、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p>17 もずく丼(しらす) みそ汁(白菜、油揚げ) 午前 保育 キャベツサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす、油揚げ、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、薄力粉、油 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、コン、はくさい、キャベツ、みかん、りんご、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>
<p>19 あわご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし、ひじき) シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】成鶏・手羽、豚かた肉、しらさげ 【黄】精白米、あわ精白粒、油、シークワーサーゼリー 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよくと、もやし、ひじき、味付けのり、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり ブルー</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、ワカメ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) キャベツのゴマ和え りんご</p> <p><small>【赤】さば、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま、油、さつま芋、バター 【緑】とうがん、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、コン、にんじん、きゅうり、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、みどり調整豆乳、ハム、ピザチーズ 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、食パン 【緑】チンゲンサイ、えのき、ショウガ、ブロッコリー、トマト、バナナ、ピーマン、コン</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ピザトースト</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(なす) 魚のポテトクリーム焼き さんぴら風煮(いんげん) バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、くずでん粉、黒砂糖 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、コン、たまねぎ、パセリ・乾、ごぼう、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>23 休園日</p> <p style="text-align: center;">慰霊の日</p> 	<p>24 野菜そば 煮豆 パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、大豆、EM牛乳、しらす 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りよくと、もやし、真昆布、パインアップル・缶、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>
<p>26 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】大根、しいたけ、からしな、にんじん、たまねぎ、バナナ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚肉、大豆、ジョア、豚肉 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、こんにやく、しらたき、油 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、ひじき、にんじん、さやいんげん、りんご、しいたけ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 ポロポロジュシー(コマツナ)</p>	<p>28 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) インゲンのおかか和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】梅干し、なが昆布、にんじん、とうがん、しいたけ、さやいんげん、ニラ、コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>29 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) すいか</p> <p><small>【赤】豚かた肉、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、マヨドレ、食パン 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ピーマン、赤ピーマン、りよくと、もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>30 カレーライス(白身魚) モーウイの甘酢和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉、牛乳、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、かりんとう・黒 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、モーウイ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう バナナ</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