

予 定 献 立 表

2019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、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="text-align: right;">  </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】鶏卵 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;"><small>ミルミル ポロポロジュシー</small></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】成鶏・羊羽・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 りょくとうもやし・ピーマン・バナナ・味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 ツナマヨおにぎり チーズでカルシウム</small></p>	<p>4 あわご飯 魚汁(カサシ) ゴーヤーチャンプルー 茹でコーン 果物セリー(歯と口の健康週間)</p> <p><small>【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】からしな・たまねぎ・にんじん・ニカウリ・スイートコーン・かぼちゃ・生バナナ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>みどり調整豆乳 かぼちゃケーキ</small></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・EM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;"><small>EM酪農牛乳 黒糖くずもち</small></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・沖縄豆腐・ツナ缶・鶏卵・生豚ひき肉・煮干し 【黄】胚芽米・三温糖・オリブ油・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;"><small>麦茶 味噌おにぎり 煮干し佃煮</small></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・オリブ油・バター 【緑】たまねぎ・にんじん・セロリー・生・こまつな・りょくとうもやし・えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 かりんとう 枝豆</small></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・EM牛乳・牛乳・チーズ 【黄】胚芽米・ごま油・三温糖・さつまいも・ごま・白玉粉 【緑】しめじ・えのき・きょうなと・マン・りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・オレンジ EM酪農牛乳 もらもちパン</small></p>
<p>10 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆・豚肉・豚レバー・豚肉・EM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;"><small>EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</small></p>	<p>11 </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・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・さやいんげん・バナナ・こまつな</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</small></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・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・さやいんげん・バナナ・こまつな</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</small></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】ウイナー・しろさげ・EM牛乳・豆腐・きな粉 【黄】胚芽米・砂糖・ごま・ふ・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;"><small>EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</small></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・EM牛乳 【黄】胚芽米・おし麦・スパゲティ・麺・さつまいも・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;"><small>EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ</small></p>	<p>15 ご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) 炒りどり オクラの梅和え ブルー</p> <p><small>【赤】鶏肉 【黄】胚芽米・さといも 【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 style="text-align: right;"><small>白ブドウ&ほうれん草 ふりかけおにぎり</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・沖縄豆腐・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・葉・にんじん・コーン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 コーンおむすび 煮干し佃煮</small></p>	<p>18 ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) すまし汁(ちくわ, 玉ネギ, カイワレ) きゅうりともやしの和え物 ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉・鶏レバー・鶏卵・竹輪・EM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・りょくとうもやし・ぶどう</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 練りゴマトースト</small></p>	<p>19 ご飯 食 そうめん汁 育 きびなご唐揚げ の パパイアイリチー 日 パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉・EM牛乳・鶏卵 【黄】胚芽米・そうめん・黒砂糖 【緑】ネギ・ハハア・にんじん・ニラ・ハイン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 そべポーポー</small></p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(冬瓜, えのき) ゴーヤーオムレツ 野菜炒め(もやし, ピーマン, 青菜) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏卵・チーズ・豚肉・EM牛乳 【黄】胚芽米・オリブ油・ケーキ 【緑】とうがん・えのき・ネギ・ニカウリ・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・オレンジ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</small></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・EM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;"><small>EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ</small></p>	<p>22 野菜そば 大豆サラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚・かたかま・ホコ大豆・EM牛乳・鮭フレーク 【黄】沖縄そば・砂糖・ごま油・胚芽米 【緑】にんじん・キャベツ りょくとうもやし・トマト・きゅうり・ひじき・りんご・焼きのり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 鮭おにぎり</small></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・EM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</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 シリアルクッキー</small></p>	<p>25 ご飯 みそ汁(へちま, 絹ごし) 魚のオランダ揚げ 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;"><small>麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</small></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・ショア・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・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・メロン・たまねぎ・ピーマン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>ジョア(白ブドウ) 焼きそば</small></p>	<p>27 ご飯 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><small>【赤】さば・生豚肉・EM牛乳 【黄】胚芽米・三温糖・もち米・ごま 【緑】大根・わかめ・ネギ・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ りょくとうもやし・さやいんげん・りんご</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 五平餅</small></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・沖縄もずく・みかん・ブルーベリー・ジャム</small></p> <p style="text-align: right;"><small>みどり調整豆乳 ジャムパン</small></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・EM牛乳・牛乳・鶏卵 【黄】胚芽米・三温糖・さつまいも・砂糖・バター 【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</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 さつまいものガレット</small></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