

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 なめこ汁 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、EM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、なめこ、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> EM酪農牛乳 人参ケーキ	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、豚肉、EM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、ワカメ、ネギ、コーン、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、バナナ</small> EM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) クービーリチー しそ入り卵焼き りんご <small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、こんにゃく、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、味付けのり</small> EM酪農牛乳 みそおにぎり	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 オレンジ <small>【赤】たい、沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、さつま芋、三温糖 【緑】からしな、たまねぎ、にんじん、コウリ、スイートコーン、オレンジ</small> EM酪農牛乳 さつま芋クッキー	5 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(小松菜、シジ) パインアップル <small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、食パン 【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、ブルーベリー・ジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン すめめイカ	6 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) 炒りどり オクラの梅和え ブルーベリー <small>【赤】生揚げ、鶏肉、しらす、さくらえび、チーズ 【黄】精白米、おし麦、さといも 【緑】きょうな、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、ブルーベリー、ワカメ</small> 麦茶 カルシウムおにぎり	
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 愛媛県産甘夏フレッシュ <small>【赤】ゆし豆腐、牛・かた、ローズ、グリーンピース、EM牛乳、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> EM酪農牛乳 ゴマポッキー	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、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(とろろ昆布) コールスローサラダ オレンジ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、カマボコ、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、削り昆布、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 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 すいか <small>【赤】ウインナー、しろさけ、EM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、スイカ、ほうれんそう</small> EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン	12 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物(おなか) 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】パン、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、りょうとうもやし、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり	13 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、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、こんにゃく、マカロニ、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、からしな、にんじん、パインアップル・缶</small> EM酪農牛乳 マカロニきな粉	
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、EM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> EM酪農牛乳 チーズスティック	16 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 インゲンのおなか和え メロン <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、なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、さやいんげん、メロン、コーン</small> EM酪農牛乳 チヂミ	17 あわご飯 すまし汁(冬瓜、小松菜) 魚ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ バナナ <small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、豚肉 【黄】精白米、おし麦、ごま、三温糖、ミルミル、胚芽米、おし麦 【緑】とうがん、こまつな、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、バナナ、しいたけ、からしな</small> ミルミル ポロポロジュシー	18 麦ご飯 みそ汁(へちま、絹ごし) ちくわのチーズフライ 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト <small>【赤】豆腐、竹輪、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ケーキ 【緑】へちま、しめじ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、トマト</small> EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	19 麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ 煮干し佃煮 日 <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、ヨーグルト、煮干し、EM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、へちま、コウリ、みかん、バナナ、干しぶどう、えだまめ</small> EM酪農牛乳 はちや棒 枝豆	20 沖縄そば(肉入り) 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) りんご <small>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、油揚げ 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま油、精白米、おし麦、三温糖、ごま 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、エリンギ、りんご</small> EM酪農牛乳 きつねおにぎり	
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、豆腐、豚肉、カマボコ、EM牛乳、ウインナー 【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 おなかチーズおにぎり ゴまなしミニフィッシュ	23 <div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">慰霊の日</h2>  </div>	24 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(もやし、インゲン) バナナ <small>【赤】豚レバー、鶏卵、豚肉、さくらえび 【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、りょうとうもやし、さやいんげん、バナナ、こまつな</small> 青菜おにぎり ソール元気ヨーグルト	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、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、三温糖、バター、砂糖 【緑】大根、ワカメ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、コウリ、バナナ</small> EM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、沖縄豆腐、ツナ缶、EM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、赤ピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん</small> EM酪農牛乳 蒸し芋	27 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) もーういの和え物 チーズで鉄 <small>【赤】鶏肉、鶏卵、油揚げ、EM牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根菜ねぎ、チンゲンサイ、モウイ、みかん、もも・缶</small> EM酪農牛乳 ピーチマフィン	
29 納豆みそごはん すまし汁(オクラ、豆腐) 切り干し大根炒め プチトマト おさつスティック <small>【赤】豚ひき肉、豆腐、豚肉、カマボコ、EM牛乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにゃく、ロールパン 【緑】ネギ、オクラ、ワカメ、切り干し大根、にんじん、しいたけ、トマト</small> EM酪農牛乳 ロールパン(ウインナー)	30 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、麩) 鮭のコーンフレーク揚げ なます ぶどう <small>【赤】しろさけ、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、大根、にんじん、ぶどう、キャベツ、ピーマン</small> ジョア 焼きうどん	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">☆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、子どもたちが食に興味をもつ機会を作っていただくと幸いです。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