

# 予 定 献 立 表

2021年6月分

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 麦ご飯 みそ汁(豆腐, 山東菜) さばのおろし煮 インゲンのごま和え 夏みかん  <small>【赤】沖繩豆腐, さば, チーズ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, ごま, 砂糖 【緑】さんとうさい, しょうが, 大根, さやいんげん, にんじん, なつみかん</small>	<b>2</b> 麦ご飯 みそ汁(冬瓜, 油揚げ) 鶏のから揚げ 野菜炒め(もやし, ひじき) りんご  <small>【赤】油揚げ, 鶏, もも, 豚肉, EM牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, 薄力粉, ホトケキ粉 【緑】とうがん, ネギ, ショウガ, にんじん, キャベツ, りょくとう, もやし, ひじき, りんご</small>	<b>3</b> あじさいご飯 すまし汁(チンゲン菜, 花麩) 鮭の塩焼き トマト おさつスティック  <small>【赤】ウインナー, しろさげ, EM牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, 砂糖, ごま, 黒砂糖, 油, 薄力粉, おさつスティック 【緑】にんじん, きゅうり, チンゲンサイ, トマト, ハンダマ</small>	<b>4</b> 麦ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ ソファール元気ヨーグルト  <small>【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, ツナ缶, ソファール, EM牛乳, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, スパゲティ麺, 油, はるさめ, 三温糖, さつま芋 【緑】たまねぎ, にんじん, さやいんげん, きゅうり, トマト, 小麦</small>	<b>5</b> 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ バナナ  <small>【赤】豚ひき肉, しらす 【黄】精白米, おし麦, 油, スパゲティ麺 【緑】コーン, キャベツ, ナス, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, きゅうり, 干しぶどう, パナ, えだまめ</small>
	麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮	EM酪農牛乳 プリッツ(人参)	EM酪農牛乳 そぼポーポー	EM酪農牛乳 蒸し芋 いりこ	麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)
<b>7</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ, しめじ) 肉じゃが モズク酢 味付小魚  <small>【赤】牛・かたろース, ぼりぼり小魚, EM牛乳 【黄】精白米, あわ精白粒, 油, じゃが芋, 三温糖, やま芋, 砂糖, 上新粉 【緑】キャベツ, しめじ, ネギ, たまねぎ, にんじん, グリーンピース, 沖繩もずく, きゅうり, みかん</small>	<b>8</b> 麦ご飯 みそ汁(冬瓜, 山東菜) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) バナナ  <small>【赤】キングクリップ, 鶏ひき肉, 豆乳, 豚肉, EM牛乳, しらす 【黄】精白米, おし麦, 油, 米粉, ごま油, 三温糖, パン粉 【緑】とうがん, さんとうさい, たまねぎ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, パナ, ニラ, コーン</small>	<b>9</b> 焼きそば みそ汁(厚揚げ, ねぎ) 茹で卵 土佐和え パインアップル  <small>【赤】煮干し粉, 豚肉, 生揚げ, 鶏卵, ツナ缶, 煮干し 【黄】中華めん, ごま油, 精白米 【緑】たまねぎ, にんじん, しいたけ, キャベツ, ピーマン, ネギ, きゅうり, パイン, 味付けのり</small>	<b>10</b> ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜, 玉ねぎ) まぐろカツ(ゴマ) 人参シリシリ(かつお節) りんご  <small>【赤】きはだまぐろ, 豆乳, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, ゴマ, ごま油, さつま芋, パター, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 油 【緑】チンゲンサイ, たまねぎ, 切り干し大根, にんじん, ネギ, りんご</small>	<b>11</b> 中華丼 ナムル シークワサーゼリー  <small>【赤】豚肉, 鶏ささ身, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, 三温糖, ごま油, 砂糖, シークワサーゼリー, 食パン 【緑】はくさい, にんじん, しいたけ, ピーマン, ほうれんそう, りょくとう, もやし, きゅうり, ジャム</small>	<b>12</b> 麦ご飯 ゆし豆腐 炒りどり オクラの梅和え オレンジ  <small>【赤】ゆし豆腐, 鶏肉, しらす 【黄】精白米, おし麦, さといも, 油, Ca飲料(リンゴ) 【緑】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, オレンジ, コーン</small>
EM酪農牛乳 人参かるかん	EM酪農牛乳 チヂミ	麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ	EM酪農牛乳 キャラメルポテト	EM酪農牛乳 ジャムパン	Ca飲料(リンゴ) コーンおむすび
<b>14</b> あわご飯 みそ汁(小松菜, 麩) ポークケチャップ キュウリとワカメの和え物 夏みかん  <small>【赤】豚肉, 挽きわり納豆, 豚ひき肉, 煮干し 【黄】精白米, あわ精白粒, 油, じゃが芋, 三温糖, 砂糖 【緑】にまつな, たまねぎ, ピーマン, きゅうり, ワカメ, レモン, なつみかん, ネギ, 焼きのり</small>	<b>15</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ, さつま芋) 鯖のカレー焼 ゴーヤーチャンプルー バナナ  <small>【赤】さば, 沖繩豆腐, 豚肉, 豚肉, カマホ, チーズ 【黄】精白米, おし麦, さつま芋, 油, 沖繩そば, 砂糖 【緑】キャベツ, ネギ, たまねぎ, にんじん, ニガウリ, パナ, なが昆布</small>	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">おたんじょうかい</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">おべんとう</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">おねがいます!</p>	<b>17</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ, たまねぎ) ぶどう  <small>【赤】鶏, もも, 豚肉, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, 油, ケーキ 【緑】かぼちゃ, しめじ, ネギ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, アスパラガス, ぶどう, りんご</small>	<b>18</b> ロールパン ボルシチ 切り干し大根サラダ 飲む野菜と果実  <small>【赤】牛・かたろース, 豚レバー, クリーム, まぐろ, 缶詰, しろさげ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, バター, ごま, 三温糖, 精白米, 薄力粉 【緑】にんじん, たまねぎ, しめじ, さやいんげん, 切り干し大根, きゅうり, 味付けのり, 飲む野菜と果実 麦茶 鮭おにぎり いりこ</small>	<b>19</b> 麦ご飯 食 そうめん汁 育 油みそ の からし菜チャンプルー 日 パインアップル  <small>【赤】ツナ缶, 沖繩豆腐, 豚肉, EM牛乳, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, そうめん, 三温糖, 油, 薄力粉 【緑】しいたけ, ネギ, からし, にんじん, たまねぎ, パイン, ニラ</small>
麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	沖繩そば チーズでカルシウム		EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	EM酪農牛乳 ひらやち	
<b>21</b> あわご飯 みそ汁(山東菜, えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ プルーン  <small>【赤】凍り豆腐, 豚肉, EM牛乳, チーズ 【黄】精白米, あわ精白粒, 油, 三温糖, じゃが芋, 強力粉, バター, ゴマ, 薄力粉 【緑】さんとうさい, えのき, キャベツ, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, きゅうり, プルーン, にんじん, ジュース</small>	<b>22</b> 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草, 大根) 鮭のマヨネーズ焼き アスパラソテー さくらんぼ  <small>【赤】べにざけ, 豚肉, しらす, 油揚げ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 油, 三温糖, ごま, 砂糖 【緑】ほうれんそう, 大根, しめじ, たまねぎ, アスパラガス, にんじん, コーン, さくらんぼ</small>	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">慰霊の日</p>	<b>24</b> 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 インゲンのおかか和え メロン  <small>【赤】豚肉ソーキ, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, ごま, さつま芋, 油 【緑】梅干し, しそ, 葉なが昆布, にんじん, とうがん, しいたけ, さやいんげん, メロン</small>	<b>25</b> カレーライス(白身魚) もーういの和え物 茹でコーン  <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, 砂糖, かりんとう 【緑】にんじん, たまねぎ, にんにく, ピーマン, モウイ, みかん, スイートコーン, パナ</small>	<b>26</b> 野菜そば 大豆の甘辛揚げ りんご  <small>【赤】豚肉, カマホ, 大豆, しらす, EM牛乳 【黄】沖繩そば, 油, 三温糖, 精白米, ごま 【緑】にんじん, キャベツ, りょくとう, もやし, りんご, 塩昆布, 味付けのり</small>
EM酪農牛乳 チーズスティック	麦茶 いなり寿司 いりこ		EM酪農牛乳 さつま芋スティック	EM酪農牛乳 かりんとう パナナ	EM酪農牛乳 塩昆布おにぎり
<b>28</b> 納豆ごはん イナムドチ パイパイイリチー バナナ  <small>【赤】納豆, 豚肉, カマホ, まぐろ, 缶詰, EM牛乳, きな粉, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, 油, ぐずでん粉, 黒砂糖 【緑】からしな, あおりのオクラ, たまねぎ, にんじん, りんご, 昆布, ネギ</small>	<b>29</b> あわご飯 魚汁(カラシ) マヨチーズちくわ オクラ入り麩炒め りんご  <small>【赤】たい, 竹輪, 豚肉, ショア, 豚肉, チーズ 【黄】精白米, あわ精白粒, ぶ, 油 【緑】からしな, あおりのオクラ, たまねぎ, にんじん, りんご, 昆布, ネギ</small>	<b>30</b> ふりかけご飯 みそ汁(へちま, 絹ごし) レバーのごまソースあえ 白菜サラダ 夏みかん  <small>【赤】豆腐, 豚レバー, EM牛乳, まぐろ, 缶詰 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, ごま, 砂糖, 油, ロールパン 【緑】ヘチマ, しめじ, しょうが, はくさい, りんご, きゅうり, にんじん, なつみかん, キャベツ, コーン</small>	<p style="font-size: 1.5em; 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、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ただけでも幸いです。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>		
EM酪農牛乳 黒糖ぐずもち いりこ	ショア(マスカット) クファジュシーおにぎり	EM酪農牛乳 ツナサンド			

※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