

# 予 定 献 立 表

2019年6月分

さざなみっこ保育園

月	火	水	木	金	土	
<p><b>☆6月は食育月間です☆</b></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>						<p>1 麦ご飯 ポークビーンズ しらすのサラダ オレンジ</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、スパゲティ麺、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;">麦茶 塩おにぎり</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、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、りょくとうもろやし、ピーマン、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 そべぼーぼー</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、ニガウリ、スイートコーン、かぼちゃ、生、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 味噌おにぎり</p>	<p>5 ふりかけご飯 ミネストローネ トンカツ もーういの和え物</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、オリーブ油、砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんじん、トマト、オクラ、わかめ、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 かぼちゃケーキ</p>	<p>7 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;">酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>8 麦ご飯 ハヤシライス おからサラダ バナナ</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;">麦茶 青菜おにぎり</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、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、りょくとうもろやし、ブロッコリー、生、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">きになる野菜ふりかけおにぎり</p>	<p>12 スパゲティーミートソース(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;">リンゴジュース ポロポロジュシー</p>	<p>13 ふりかけごはん みそ汁(山東菜、花麩) 鮭の照り焼き パパイヤイリチー プルーン</p> <p><small>【赤】ウインナー、しろさげ、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;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>14 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;">フルーツ豆乳 ジャムパン</p>		
<p>17 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、りょくとうもろやし、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 バナナケーキ</p>	<p>18 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;">麦茶 コーンおむすび</p>	<p>19 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、シリア、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;">オレンジジュース 焼きそば</p>	<p>20 ご飯 三色そばろ(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、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、りょくとうもろやし、ぶどう</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 練りゴマトースト</p>	<p>21 ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 炒りどり オクラの梅和え プルーン</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、プルーン</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 人参かるかん</p>	<p>22 野菜そば 大豆サラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚、かた、カマボコ、大豆、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、りょくとうもろやし、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 バナナ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚、もも、生、牛乳、脱脂乳、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;">酪農牛乳 誕生日ケーキ</p>	<p>25 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、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、りょくとうもろやし、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>26 ごはん 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、りょくとうもろやし、えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>		<p>27 お弁当です</p> <p><small>酪農牛乳 蒸し芋</small></p>	<p>28 ご飯 みそ汁(生揚げ) 中華丼 インゲンのおかか和え オレンジ</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>	<p>29 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;">麦茶 みそおにぎり</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