

# 予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2020年6月分

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 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、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> 酪農牛乳 人參ケーキ	<b>2</b> 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、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】とうがんと、わかめ、ネギ、コン、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、バナナ</small> 酪農牛乳 みそおにぎり	<b>3</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) クープイリチー しそ入り卵焼き バナナ <small>【赤】豚肉、かまぼこ、鶏卵、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、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> 酪農牛乳 黒糖くずもち	<b>4</b> 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、牛乳 【黄】精白米、さつま芋、三温糖 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ニガウリ、スイートコーン、オシロイ</small> 酪農牛乳 さつまいもクッキー	<b>5</b> 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) もーいひの和え物 チーズで鉄 <small>【赤】鶏肉、鶏卵、油揚げ、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、根深ねぎ、チンゲンサイ、モウイ、みかん、もも、缶</small> 酪農牛乳 ビーチマフィン	<b>6</b> 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、かまぼこ、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> 酪農牛乳 きつねおにぎり
<b>8</b> 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、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> 酪農牛乳 ゴマポッキー	<b>9</b> 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、大豆、チーズ 【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 おかかチーズおにぎり ゴマなしミニフィッシュ	<b>10</b> 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、かまぼこ、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 ゴマなしミニフィッシュ	<b>11</b> 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、しらす、牛乳、チナウリ、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、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> 酪農牛乳 チーズ蒸しパン	<b>12</b> ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) 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	<b>13</b> 麦ご飯 ボークビーンズ すまし汁(小松菜、シジ) パイナップル <small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、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、パイナップル、ブルーベリー、ジャム</small> 酪農牛乳 ジャムパン するめイカ
<b>15</b> 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、ごま、三温糖、ミルミル、胚芽米、おし麦 【緑】とうがんと、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	<b>16</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、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、ニラ、コーン</small> 酪農牛乳 チーズスティック	<b>17</b> 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、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> 酪農牛乳 チヂミ	<b>18</b> お弁当会です  麦茶 鮭おにぎり	<b>19</b> 納豆ごはん 食育の からし菜チャンプルー の パン缶 日 <small>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、沖縄豆腐、牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、マカロニ、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、からしな、にんじん、パイナップル、りんご</small> 酪農牛乳 マカロニきな粉	<b>20</b>  親子田植
<b>22</b> 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、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ケーキ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、トマト</small> 酪農牛乳 誕生会ケーキ	<b>23</b>  慰霊の日	<b>24</b> 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 <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】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、オクラ、梅干し、ブルー、ワカメ</small> 麦茶 カルシウムおにぎり	<b>25</b> 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、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、三温糖、バター、砂糖 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、ニガウリ、バナナ</small> 酪農牛乳 若夏ケーキ	<b>26</b> 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、人參) さくらんぼフレッシュ <small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、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> 酪農牛乳 蒸し芋	<b>27</b> 麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ 煮干し佃煮 <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、ヨーグルト、煮干し、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、ヘチマ、ニガウリ、みかん、バナナ、干しぶどう、えだまめ</small> 酪農牛乳 はちや棒 枝豆
<b>29</b> ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、麩) 鮭のコーンフ레이크揚げ なます ぶどう <small>【赤】しらす、豚肉 【黄】精白米、おし麦、ふ、コーンフ레이크、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	<b>30</b> 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、かまぼこ、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにやく、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> 酪農牛乳 ロールパン(ウインナー)	<b>★6月は食育月間です★</b> 「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。 			

※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