

予定献立表

さざなみっこ保育園

2021年6月分

月	火	水	木	金	土
	1 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】沖縄豆腐,さば,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> 麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	2 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,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,ホットケーキ粉 【緑】とうがん,ネギ,しょうが,にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,ひじき,りんご</small> 酪農牛乳 ブリッツ(人参)	3 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】ウイナー,しろさげ,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま,ふ,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> 酪農牛乳 そべポーポー	4 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,スバゲティ麺 【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,バナナ,えだまめ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)	5 野菜そば 大豆の甘辛揚げ りんご <small>【赤】豚肉,カマボコ,大豆,しらす,牛乳 【黄】沖縄そば,油,三温糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,りんご,塩昆布,味付けのり</small> 酪農牛乳 塩昆布おにぎり
	7 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,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,沖縄もずく,きゅうり,みかん</small> 酪農牛乳 人参かかん	8 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,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,バナナ,コーン</small> 酪農牛乳 チヂミ	9 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,牛乳,煮干し 【黄】精白米,おし麦,スバゲティ麺,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,ワカメ</small> 酪農牛乳 蒸し芋 いりこ	10 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,沖縄豆腐,豚肉,豚肉 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,砂糖 【緑】キャベツ,ネギ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,バナナ,なが昆布</small> 酪農牛乳 キャラメルポテト	11 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> 麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ
14 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,ふ,油,三温糖,砂糖 【緑】こまつな,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</small> 麦茶 ひらやちー 煮干し佃煮	15 中華丼 ナムル シークワーサーゼリー <small>【赤】豚肉,鶏ささ身,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま油,砂糖,シークワーサーゼリー,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,りよくとうもやし,きゅうり,ジャム</small> 酪農牛乳 ジャムパン	16 タコライス すまし汁(大根,ワカメ) 煮豆 りんご <small>【赤】牛,ひき肉,豚レバー,大豆,牛乳,豆腐,きな粉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖,ホットケーキ粉 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,ワカメ,ネギ,真昆布,りんご</small> 酪農牛乳 もちもちドーナツ	17 お弁当会です  麦茶 鮭おにぎり いりこ	18 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 【黄】ロールパン,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</small> 酪農牛乳 ツナサンド	19 麦ご飯 そうめん汁 油みそ からし菜チャンプルー パインアップル <small>【赤】ツナ缶,沖縄豆腐,豚肉,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,からし菜,にんじん,たまねぎ,パイン,コーン</small> 酪農牛乳 おかかチーズおにぎり
21 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,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> 酪農牛乳 チーズスティック	22 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】ほうれん草,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> 麦茶 いなり寿司 いりこ	23 慰霊の日 	24 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 【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> 酪農牛乳 さつま芋スティック	25 カレーライス(白身魚) もーいとの和え物 茹でコーン <small>【赤】キングクリップ,豚肉,牛乳,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,バナナ</small> 酪農牛乳 かりんとう バナナ	26 野菜そば 大豆の甘辛揚げ りんご <small>【赤】豚肉,カマボコ,大豆,しらす,牛乳 【黄】沖縄そば,油,三温糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,りんご,塩昆布,味付けのり</small> 酪農牛乳 塩昆布おにぎり
28 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 誕生会 <small>【赤】鶏,もも,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,ケキ 【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> 酪農牛乳 誕生会ケーキ	29 あわご飯 魚汁(カサシ) 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,ふ,油 【緑】からし菜,あおのり,オクラ,たまねぎ,にんじん,りんご,昆布,ネギ</small> ジョア(マスカット) クファジュシーおにぎり	30 納豆ごはん イナムドチ パパイイリチー バナナ <small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,まぐろ,缶詰,牛乳,きな粉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,こんにゃく,油,くずでん粉,黒砂糖 【緑】大根,しいたけ,パイア,にんじん,ニラ,バナナ</small> 酪農牛乳 黒糖くずもち いりこ	☆6月は食育月間です☆ 「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、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。		

※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