

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2022年6月分

月	火	水	木	金	土
<p>～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。</p> <p>様々な場所で食育活動が行われますが、ご家庭でも食に関する絵本を読むなど、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。</p>		<p>1 麦ご飯 みそ汁(山東菜,豆腐) さばのおろし煮 インゲンのごま和え バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま 【緑】さんとうさい,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン(ほうれん草・チーズ)</p>	<p>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) オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏もも,豚肉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油 【緑】とうがんと,ネギ,しょうが,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ひじき,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>3 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 みかん缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉 【黄】精白米,おし麦,油,スパゲティ麺,マヨネーズ(日清) 【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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>4 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 果物</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶,ソファール 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,はるさめ,きび砂糖 【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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>
<p>6 あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】牛かた肉,ほりほり小魚,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,きび砂糖,やま芋 【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></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>7 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</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,米粉,ごま油,きび砂糖 【緑】とうがんと,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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>8 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</p> <p><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,きび砂糖,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,コラーゲン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>9 ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) 鮭の塩焼き 人参シソ(かつお節) ヨーグルト</p> <p><small>【赤】油揚げ 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,ゴマ(黒),パン粉, 油,ごま油,バター,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) コーンおむすび</p>	<p>10 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 炒りどり オクラの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,鶏肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,カルゲン 【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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズパン</p>	 <p>親子遠足</p> <p style="text-align: center;">パン ジュース</p>
<p>13 あわご飯 みそ汁(小松菜,麩) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キュウリとワカメの和え物 ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,挽きわり 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,はるさめ,きび砂糖 【緑】こまつな,にんじん,ピーマン,きゅうり,ワカメ,レモン,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>14 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 ぶどう</p> <p><small>【赤】さば,沖縄豆腐,豚肉 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,きび砂糖 【緑】キャベツ,ネギ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>15 タコライス すまし汁(大根,ワカメ) 煮豆 バナナ</p> <p><small>【赤】牛肉,豚レバー,ピザチーズ,大豆,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ホットケーキ,油 【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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	 <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>17 ご飯 ボルシチ 切り干し大根サラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】牛肉,豚レバー,クリーム,まぐろ,缶詰水煮ルー 【黄】じゃが芋,油,薄力粉,バター,ごま,きび砂糖,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,大根,切り干し大根,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>18 焼きそば みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,チーズ,ツナ缶 【黄】中華めん,ごま油,精白米,マヨネーズ 【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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>
<p>20 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 ブルー</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚肉,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,マヨネーズ(日清),強力粉,薄力粉,バター,ゴマ(黒) 【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,ブルー,にんじん,ジュース,缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>21 ご飯 カレーライス ヨーグルト</p> <p><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,きび砂糖,かりんとう 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,ピーマン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かりんとう パナナ</p>	<p>22 ご飯 もずく丼 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,りょうとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	 <p style="text-align: center;">慰霊の日</p>	<p>24 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草,大根) 鮭の塩焼き アスパラソテー さくらんぼ</p> <p><small>【赤】べにざけ,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,マヨネーズ(日清),油,きび砂糖,ごま 【緑】ほうれん草,大根,しめじ,たまねぎ,アスパラガス,たけのこ,にんじん,さくらんぼ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p>25 野菜そば 大豆の甘辛炒め 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,大豆,しらす 【黄】沖縄そば,油,きび砂糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,りんご,塩昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>27 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも,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) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも,豚肉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ケキ 【緑】しめじ,ネギ,りんご,キャベツ,たまねぎ,にんじん,アスパラガス,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リンゴジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>28 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 ゼリー</p> <p><small>【赤】たい,竹輪,チーズ,脱脂粉乳,クリーム,豚肉,豚肉 【黄】精白米,あわ精白粒,マヨネーズ(日清),ふ,油 【緑】からし菜,パセリ,オクラ,たまねぎ,にんじん,りんご,昆布,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">グリコ(スポロン) クワアジュシーおにぎり</p>	<p>29 納豆ごはん イナムドチ パイパイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,まぐろ,缶詰,牛乳,きな粉 【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,コラーゲン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>30 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) ナムル すいか</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま 【緑】大根,ワカメ,しょうが,たまねぎ,ほうれん草,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり,スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</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