

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2023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。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。</p>			<p>1 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・ワカメ) 鮭の塩焼き きんぴら風煮(いんげん) オレンジ</p> <p><small>【赤】ペにぎげ豚肉 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋 【緑】オリーブオイル、たまねぎ、パセリ、乾ごぼう、にんじん、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>2 あわご飯 みそ汁(小松菜、麩) なすの挽き肉炒め さつまいもの甘辛煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、油、さつまいも、米粉、きび砂糖、バター 【緑】オリーブオイル、にんじん、たまねぎ、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>3 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、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、油、ごまきび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切り干し大根、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>
<p>5 麦ご飯 みそ汁(ワカメ・ネギ) 炒りどり 土佐和え バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、さといも、油 【緑】さんとうさい、にんじん、ごぼう、たけのこ、水煮缶、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、ハナ、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) さばのおろし煮 いんげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】こまつな、しめじ、ネギ、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>7 ごはん もずく丼 ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、はくさい、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>8 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ みかん缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、薄力粉、バター、マヨレ、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コン、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>9 あわご飯 みそ汁(キャベツ、厚揚げ) 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 ぶどう</p> <p><small>【赤】生揚げ、輸入牛、かたろースグリーンピース、牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにゃく、きび砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ワカメ、レモン、コン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>10 ごはん ビーフシチュー 果物</p> <p><small>【赤】輸入牛、かたろース、豚レバー、クリーム、ヨーグルト 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ぶなしめじ、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、梅干し、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
<p>12 中華丼 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) きゅうり竹輪 バナナ</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、生揚げ、竹輪、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ライ薄力粉 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、きゅうり、オレンジ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>13 ふりかけご飯 魚汁(カラシ) マヨチーズちくわ パイイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】たい、竹輪、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、油、マヨレ、油 【緑】からし、パセリ、乾、ハバリア、にんじん、ニラ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>14 竹の子ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 豚肉のしょうが焼き モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、油揚げ、ゆし豆腐、豚肉、缶詰 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、カルゲン 【緑】たけのこ、にんじん、ネギ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、沖繩もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ豆乳 ジャムサンド</p>	<p>15 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、じゃが芋) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ ヨーグルト</p> <p><small>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】キャベツ、ネギ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、きゅうり、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>17 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) 果物</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
<p>19 あわご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし、ひじき) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】成鶏、手羽、豚、かた肉 【黄】精白米、あわ精白粒、油、シークワサーゼリー 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 納豆みそおにぎり</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、ワカメ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】さば 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま、油 【緑】とうがんと、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、コン、にんじん、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>21 ごはん カレーライス(ベジタブル) りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、三温糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、切り干し大根、きゅうり、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 キャベツマフィン</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(白菜、トマト) 鮭の塩麹焼き ひじき炒め みかん缶</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚肉、大豆 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、こんにゃく、しらたき、油 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、ひじき、にんじん、さやいんげん、しいたけ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しおにぎり</p>	<p style="text-align: center;">慰霊の日</p> 	<p>24 野菜そば 果物</p> <p><small>【赤】豚肉、かた、大豆 【黄】精白米、おし麦、ごま、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】沖繩そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、真昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>26 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚、かた肉、かまぼ、沖繩豆腐、牛乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、こんにゃく、油、ホットケーキ、マヨレ 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、たまねぎ、ハナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビザトースト</p>	<p>27 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ ヨーグルト 誕生会</p> <p style="text-align: center;">りんごジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭のごま味噌焼き 人参ソシヨ オレンジ</p> <p><small>【赤】ペにぎげ豚肉 【黄】精白米、おし麦、マヨレ、ごま、油 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>29 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・人参) すいか</p> <p><small>【赤】豚、かた肉、沖繩豆腐、缶詰 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、マヨレ 【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、ス、缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) チキンのママレード煮 ブロッコリーの和え物 バナナ</p>  <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シナモントースト</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・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