

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2024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、よく噛んで食べることを意識したメニューを取り入れています。</p>					<p>1 マーボー豆腐丼 コーンスープ(キャベツ) バナナ</p>  <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、ごま 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、コーン、キャベツ、きゅうり、バナナ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>
<p>3 チキン照り焼き丼 みそ汁(ゆし豆腐・ねぎ) オクラのおかか和え ゼリー</p> <p>【赤】成鶏・もも、牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、ネギ、きゅうり、オクラ、ニラ、コーン</p> <p>酪農牛乳 スコーン</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鯖のカレー焼 いんげんソテー オレンジ</p> <p>【赤】さば、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、さつま芋 【緑】たまねぎ、ネギ、さやいんげん、にんじん、オレゾ</p> <p>酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>5 スパゲティミートソース すまし汁(小松菜・絹ごし) コールスローサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、チーズ 【黄】スパゲティ、種、オリーブ油、薄力粉、バター、マヨドレ、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ、コーン、バナナ</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>6 カレーライス(チキン) 茹でコーン みかん缶</p> <p>【赤】鶏肉、鶏レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、マヨドレ 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、コーン</p> <p>酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>7 すき焼き丼 キュウリとワカメの和え物 チーズ10鉄分入り プルーン</p> <p>【赤】牛・かた、ローズ、沖縄豆腐、型抜きチーズ10鉄分、みどり調整豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、しらたき、きび砂糖 【緑】にんじん、はくさい、きゅうり、ワカメ、レモン、味付けのり</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>8 沖縄そば バナナ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、油揚げ 【黄】沖縄そば、きび砂糖、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、味付けのり</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>10 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 春雨サラダ シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ、麺、油、はるさめ、きび砂糖、シークワーサー、レバー 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、トマト、カマボコ</p> <p>酪農牛乳 コーンフレーク</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ワカメ) 鮭の塩焼き ひじき炒め バナナ</p> <p>【赤】豆腐、べにざけ、豚肉、大豆 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、しらたき、油、さつま芋、バター、きび砂糖 【緑】ワカメ、しめじ、たまねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん</p> <p>麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・ネギ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) オレンジ</p> <p>【赤】成鶏・もも、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、薄力粉 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん</p> <p>酪農牛乳 そぼろポーク</p>	<p>13 麦ご飯 魚汁(カジナ) マヨチーズちくわ ブロッコリーの和え物 パイン缶</p> <p>【赤】たい、竹輪、チーズ 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、薄力粉 【緑】からしな、ハセリ、乾、ブロッコリー、トマト、パインアップル、缶</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>14 中華丼 みそ汁(麩・ワカメ) 大根の甘酢和え バナナ</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉、ソフール、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、焼豆腐 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ワカメ、根深ねぎ、大根</p> <p>酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>15 お弁当です</p> 
<p>17 麦ご飯 すまし汁(えのき・水菜) ピーマンと豚肉の味噌炒め モズク酢(みかん)</p> <p>【赤】豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖 【緑】しめじ、えのき、ピーマン、赤ピーマン、りよくとうもろやし、たまねぎ、沖縄もずく、きゅうり、みかん</p> <p>麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>18 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) きんぴら風煮(れんこん) バナナ</p> <p>【赤】さば、豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、強力粉 【緑】大根、ワカメ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん</p> <p>酪農牛乳 キャベツマフィン</p>	<p>19 お弁当です</p>  <p>麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>20 カレーライス(ベジタブル) ヨーグルト</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく</p> <p>酪農牛乳 ちんすこう</p>	<p>21 あわご飯 みそ汁(ゆし豆腐) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ・ピーマン) オレンジ</p> <p>【赤】成鶏・手羽、豚かた肉 【黄】精白米、あわ精白粒、油 【緑】ワカメ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りよくとうもろやし</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>22 親子丼 みそ汁(えのき・わかめ) 果物</p> <p>【赤】鶏肉、鶏卵、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、マヨドレ 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、えのき、ワカメ、味付けのり</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>24 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、沖縄豆腐 【黄】精白米、おし麦、ごんにやく、油 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、バナナ、コーン</p> <p>カルビス 誕生会ケーキ</p>	<p>25 ふりかけご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) 魚ハンバーグ スパゲティサラダ パイン缶</p> <p>【赤】沖縄豆腐、キングクリップ、鶏ひき肉、豆乳、まぐろ、缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、パン粉、スパゲティ、麺、マヨドレ 【緑】ヘチマ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、パイン缶</p> <p>酪農牛乳 チーズトースト</p>	<p>26 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) インゲンのおかか和え オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、ソーキ、牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、ごまとうどん、油 【緑】梅干し、しそ、なが昆布、にんじん、とうがんとん、しいたけ、さやいんげん</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ みかん缶</p> <p>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、えのき、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、きゅうり、塩昆布、パインアップル、缶</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>28 もずく丼 みそ汁(キャベツ・油あげ) プリン</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、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</p> <p>麦茶 いなりずし</p>	<p>29 お弁当です</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が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