

# 予 定 献 立 表

2021年6月分

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 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,チーズ,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>	<b>2</b> 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,EM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,りょうとうもやし,ひじき,りんご</small>	<b>3</b> 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】ウインナー,しろさけ,EM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>	<b>4</b> 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,EM牛乳,煮干し 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,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>	<b>5</b> 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,スパゲティ麺 【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 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮	EM酪農牛乳 プリッツ(人参)	EM酪農牛乳 そべポーポー	EM酪農牛乳 蒸し芋 いりこ	麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)
<b>7</b> 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,EM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>	<b>8</b> 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,EM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>	<b>9</b> 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>	<b>10</b> ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) まぐろカツ(ゴマ) 人参シリシリ(かつお節) りんご  <small>【赤】きはだまぐろ,豆乳,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ゴマ,ごま油,さつま芋,バター,三温糖,薄力粉,パン粉,油 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,ネギ,りんご</small>	<b>11</b> 中華丼 ナムル シークワサーゼリー  <small>【赤】豚肉,鶏ささ身,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま油,砂糖,シークワサーゼリー,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,りょうとうもやし,きゅうり,ジャム</small>	<b>12</b> 麦ご飯 ゆし豆腐 炒りどり オクラの梅和え オレンジ  <small>【赤】ゆし豆腐,鶏肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,Ca飲料(リンゴ) 【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,オレンジ,コーン Ca飲料(リンゴ) コーンおむすび</small>
EM酪農牛乳 人参かかん	EM酪農牛乳 チヂミ	麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ	EM酪農牛乳 キャラメルポテト	EM酪農牛乳 ジャムパン	EM酪農牛乳 ひらやちー
<b>14</b> 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,焼きのり</small>	<b>15</b> 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,カボチ,チーズ 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,沖縄そば,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>	<b>16</b> 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,EM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>	<b>誕生会</b>  お弁当会  おやつ準備をお願いします！		<b>18</b> 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,しろさけ,煮干し 【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 麦茶 鮭おにぎり いりこ</small>
麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	沖縄そば チーズでカルシウム	EM酪農牛乳 もちもちドーナツ	おやつ準備をお願いします！		EM酪農牛乳 ひらやちー
<b>21</b> 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,EM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>	<b>22</b> 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】ほうれんそう,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>	<b>慰霊の日</b>  		<b>24</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,EM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>	<b>25</b> 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,EM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>
EM酪農牛乳 チーズスティック	麦茶 いなり寿司 いりこ	EM酪農牛乳 さつま芋スティック		EM酪農牛乳 かりんとう バナナ	EM酪農牛乳 塩昆布おにぎり
<b>28</b> 納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ  <small>【赤】納豆,豚肉,カボチ,まぐろ,缶詰,EM牛乳,きな粉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,くずでん粉,黒砂糖 【緑】大根,しいたけ,パパイア,にんじん,コーン,バナナ</small>	<b>29</b> 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 りんご  <small>【赤】たい,竹輪,豚肉,ジョア,豚肉,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油 【緑】からしな,あおのり,オクラ,たまねぎ,にんじん,りんご,昆布,ネギ</small>	<b>30</b> ふりかけご飯 みそ汁(へちま,絹ごし) レバーのごまソースあえ 白菜サラダ 夏みかん  <small>【赤】豆腐,豚レバー,EM牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖,油,ロールパン 【緑】へちま,しめじ,しょうが,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん,なつみかん,キャベツ,コーン</small>	<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、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、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。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。		
EM酪農牛乳 黒糖くずもち いりこ	ジョア(マスカット) クファージュシーおにぎり	EM酪農牛乳 ツナサンド			

※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