

# 予 定 献 立 表

2019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、ぜひ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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>					
					<p>1 ご飯 かきたま汁(レタス) なすの挽き肉炒め 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏卵、豚ひき肉、豚肉 【黄】胚芽米、ミルミル 【緑】レタス・生、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、しいたけ、からしな</small></p> <p style="text-align: center;">ヤクルト      ツナサンド</p>
3 あわご飯 魚汁(カラシ) ゴーヤーチャンプルー 茹でコーン 果物ゼリー(歯と口の健康週間)	4 ご飯 みそ汁(わかめ、麩) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし、ピーマン) バナナ	5 ご飯 ミネストローネ トンカツ もーういの和え物 バナナ	6 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) 豆腐ハンバーグ トマトサラダ りんご	7 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物 おさつスティック	8 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 さつまいものゴマ和え オレンジ
<small>【赤】たい沖縄豆腐、豚肉、みどり調整豆乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ゼリー、砂糖、バター 【緑】からしな、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、スイートコーン、かぼちゃ、生、バナナ</small> ゲンキミルク    かぼちゃケーキ	<small>【赤】成鶏・手羽・生、豚肉、ツナ缶、チーズ 【黄】胚芽米、ふ 【緑】わかめ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、バナナ、味付けのり</small> ンキミルク    ツナマヨおにぎり    チーズでカルシウ	<small>【赤】豚肉、豚、レ、赤肉、生、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、くずでん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、モウイ、みかん</small> ゲンキミルク    黒糖くずもち	<small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、ツナ缶、鶏卵、生、豚ひき肉、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、オリーブ油、砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんじん、トマト、オクラ、ワカメ、りんご</small> ゲンキミルク    味噌おにぎり	<small>【赤】若鶏もも、豚肉、牛乳、クリーム、グリーンピース 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、生、こまつな、りょうとうもやし、えだまめ</small> ゲンキミルク    かりんとう    枝豆	<small>【赤】豚肉、豚、レバー、EM牛乳、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖、さつま芋、ごま、白玉粉 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、オレンジ</small> ゲンキミルク    もちもちパン
10 ふりかけごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ	11 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鯖のカレー焼 野菜炒め(ブロッコリー) りんご	12 スパゲティミートソース(なす) アーサ汁 インゲンのごま和え バナナ	13 あじさいご飯 みそ汁(山東菜、花麩) 鮭の照り焼き ブチトマト ゴマなしミニフィッシュ	14 麦ご飯 ポークビーンズ しらすのサラダ 愛媛県産甘夏フレッシュ	15 ビーフンチャー 午茹でコーン 前フルーツサラダ 保育
<small>【赤】豚肉、豚、レバー、豚肉、EM牛乳、鶏卵・生、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、オレンジ、キャベツ</small> ゲンキミルク    きゃべつマフィン	<small>【赤】さば、生、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、やま芋、砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、生、りんご</small> ゲンキミルク    プリン	<small>【赤】豚ひき肉、豚、レバー、チーズ、豆腐、さくらえび 【黄】スパゲティ麺、バター、ごま、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、ナス、しいたけ、あおさ、さやいんげん、バナナ、こまつな</small> ゲンキミルク    青菜おにぎり    チーズで鉄	<small>【赤】ウインナー、しらす、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、三温糖 【緑】にんじん、きゅうり、さんとうさい、葉、生、トマト</small> ゲンキミルク    もちもちドーナツ	<small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚、レバー、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ麺、さつま芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、コン</small> ゲンキミルク    蒸し芋    黒糖	<small>【赤】牛肩肉、豚、レバー、クリーム、ヨーグルト 【黄】米、じゃが芋、バター 【緑】しめじ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、スイートコーン、みかん、バナナ、干しぶどう</small>
17 ご飯 みそ汁(大根、ワカメ) 豚肉のしょうが焼 白和え(ほうれん草、人参) ミニゼリー(白桃)	18 お弁当当会 	19 ご飯 食 そうめん汁 育 きびなご唐揚げ 日 パイナップル	20 あわご飯 みそ汁(冬瓜、えのき) ゴーヤーオムレツ 野菜炒め(もやし、ピーマン、青菜) オレンジ	21 野菜そば 大豆サラダ りんご	22 麦ご飯 ハヤシライス おからサラダ チーズで鉄
<small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、しらす、煮干し 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】大根、ワカメ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、ほうれん草、葉、にんじん、コン</small> ゲンキミルク    コーンおむすび	ゲンキミルク    緑リゴマトースト	<small>【赤】豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、そうめん、黒砂糖 【緑】ネギ、パイナップル、にんじん、パイナップル</small> ゲンキミルク    モベポーポー	<small>【赤】鶏卵、チーズ、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、オリーブ油、ケーキ 【緑】とうがん、えのき、ネギ、ニガウリ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、りょうとうもやし、オレンジ</small> ゲンキミルク    フルーチェ	<small>【赤】豚、かた、かまぼこ、大豆、EM牛乳、鮭、プレーク 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま油、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、トマト、きゅうり、ひじき、りんご、焼きのり</small> ゲンキミルク    鮭おにぎり	<small>【赤】豆乳、牛乳、鶏、レバー、かまぼこ、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コン、バナナ</small> ゲンキミルク    はちや棒    バナナ
24 ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ ブチトマト	25 三色そば(鶏ひき肉) すまし汁(ちくわ、玉ねぎ、かいわれ) きゅうりともやしの和え物 ぶどう	26 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 キャベツの和え物 メロン	27 ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし、インゲン) りんご	28 麦ご飯 ベジタブルカレー モズクの酢の物	29 みそ汁(わかめ、白菜) スパゲティナポリタン インゲンのおかか和え パイナップル
<small>【赤】豆腐、豚、もも、生、EM牛乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】とうがん、ネギ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト</small> ゲンキミルク    シリアルクッキー	<small>【赤】豆腐、キングクリップ、チーズ、豚肉、豚ひき肉、 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】ハヤシ、しめじ、にんじん、パイナップル、ひじき、さやいんげん、バナナ、ネギ、焼きのり</small> ゲンキミルク    誕生ケーキ	<small>【赤】豚肉、ソーキ、しらす、シリア、豚肉、さくらえび 【黄】胚芽米、ごま、中華めん、ゆで、ごま油 【緑】梅干し、ソーキ、菜、なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、キャベツ、きゅうり、メロン、たまねぎ、ピーマン</small> ジョア(白アトウ)    焼きそば	<small>【赤】さば、生、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、もち米、ごま 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、さやいんげん、りんご</small> ゲンキミルク    五平餅	<small>【赤】豚ひき肉、豚、レバー、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、さつま芋 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、きゅうり、沖縄もずく、みかん、</small> ゲンキミルク    さつま芋のガレット	<small>【赤】ウインナー、チーズ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、食、パン 【緑】こねぎ、葉、生、はくさい、生、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、さやいんげん、パイナップル、缶、ジャム</small> ゲンキミルク    ジャムパン

※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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生