

# ぶどうの木保育園

2017年6月分

# 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金	土
<b>6月 食育月間</b> 毎年6月は食育月間です。様々な場所で食育に関連した行事が行われます。 食に興味を持つきっかけになるといいですね。また、毎月19日は食育の日として食育を広める活動が行われています。			1 麦ご飯 イナムドチ パパイヤイリチー 小松菜とコーンの和え物 あじさいゼリー 【赤】 豚肉,かぼ ｺ,ツナ缶詰,卵,桜えび,ツ缶 【黄】 精白米,おし麦,こんにやく,砂糖 【緑】 大根,しいたけ,ﾊﾞｲ,にんじん,ｺ,こまつな,ｺｰﾝ,キャベツ,あおのり EM酪農牛乳 練りゴマトースト	2 ご飯 ベジタブルカレー フルーツサラダ 【赤】 豆乳,豚ひき肉,豚ﾊﾞｲ-,ｺｰｸﾞﾙﾄ,EM牛乳 【黄】 精白米,じゃが芋 【緑】 かぼちゃ,玉ねぎ,ﾄﾏﾄ,キャベツ,にんにく,みかん,ﾊﾞｲ,干しﾌﾞﾄﾞう パンダミルク お米de沖縄県産ｼﾞｰｸﾞｰﾀﾞﾙﾄ	3 ご飯 みそ汁(もやし/わかめ) 生揚げのそぼろ煮 土佐和え オレンジ 【赤】 豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳,ツ缶 【黄】 胚芽米,はるさめ,ごま 【緑】 ｷﾞ,ｷﾞ,ｷﾞ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,ｶﾙｼﾞ,味付けのり EM酪農牛乳 ふりかけおにぎり
	5 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 プチトマト 【赤】 豆腐,豚もも,調整豆乳,卵 【黄】 精白米,三温糖,じゃが芋,ﾊﾞﾀｰ,砂糖 【緑】 とうがん,ｷﾞ,ｷﾞ,ｷﾞ,にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,きゅうり,ﾄﾏﾄ EM酪農牛乳 コーンフレーク		6 あずきご飯 すまし汁(おくら) 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め 夏みかん 【赤】 赤ｷ,豚ひき肉,EM牛乳 【黄】 精白米,もち米,三温糖 【緑】 オクラ,ｷﾞ,にんじん,ｷﾞ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,なつみかん,ｷﾞ	7 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜) クービイリチー しそ入り卵焼き バナナ 【赤】 豚肉,かぼ ｺ,卵,ｸｲﾅ-,ｷﾞ 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,こんにやく 【緑】 チンゲンサイ,昆布,しいたけ,人参,しそ,ﾊﾞｲ	8 あじさいご飯 なすの味噌汁 チキン照り焼き トマト おさつスティック 【赤】 ｸｲﾅ-,鶏もも,EM牛 【黄】 精白米,砂糖,ごま,やま芋 【緑】 きゅうり,ｷﾞ,ｷﾞ,ｷﾞ,ねぎ,ﾄﾏﾄ,にんじん パンダミルク 人参カップケーキ
12 麦ご飯 トマトと卵のスープ 肉じゃが 塩昆布和え さくらんぼフレッシュ 【赤】 卵,牛肉,ｸﾞﾘｰﾝﾍﾟｰｽ,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖 【緑】 ﾄﾏﾄ,こまつな,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,塩昆布,ｺｰﾝ	13  お弁当 ヨーグルトゼリー バナナ	14 麦ご飯 みそ汁(水菜/油あげ) 豆腐ハンバーグ 野菜炒め プルーン 【赤】 油揚げ,沖縄豆腐,ツ缶,豚肉,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦 【緑】 きょうな,にんじん,キャベツ,ｷﾞ,ひじき,ﾌﾞﾙｰﾝ	15 ご飯 みそ汁(生揚げ/ねぎ) さばのおろし煮 野菜炒め オレンジ 【赤】 牛乳,生揚げ,さば,豚肉,豚肉 【黄】 精白米,三温糖,ごま油 【緑】 ｷﾞ,ｷﾞ,しょうが,大根,にんじん,キャベツ,ｷﾞ,ひじき,ｶﾙｼﾞ,玉ねぎ EM酪農牛乳 フレンチトースト	16 ロールパン ポークビーンズ しらすのサラダ バナナ 【赤】 大豆,豚肉,豚ﾊﾞｲ-,しらす,EM牛乳 【黄】 ロールパン,ｽﾊﾞﾞﾞﾞ,さつま芋 【緑】 玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,ｺｰﾝ,ﾊﾞｲ	17 麦ご飯 すまし汁(ｼﾞ) みつば) チキンマレード煮 野菜炒め オレンジ 【赤】 鶏手羽,ツ缶,みどり調整豆乳,鶏卵 【黄】 精白米,おし麦,ﾊﾞﾀｰ,砂糖 【緑】 しめじ,えのき,ﾐｯｶ,ﾏｰﾙﾄﾞ,人参,こまつな,ｷﾞ,ｷﾞ,ｷﾞ,ﾊﾞｲ
19 麦ご飯 コーンスープ なすの挽き肉炒め 大豆サラダ パイン缶 【赤】 豚ひき肉,大豆,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦,砂糖,ごま油,食ﾊﾞﾝ 【緑】 ｺｰﾝ,キャベツ,ｷﾞ,にんじん,玉ねぎ,ﾄﾏﾄ,きゅうり,ひじき,ﾊﾞｲ缶 EM酪農牛乳 チョコチップクッキー	20 ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) もずくスープ なます オレンジ 【赤】 鶏ひき肉,鶏ﾊﾞｲ-,鶏卵,沖縄豆腐 【黄】 精白米,三温糖,砂糖,ｷﾞ 【緑】 からしな,沖縄もずく,ｷﾞ,にんじん,大根,ｶﾙｼﾞ	21 スパゲティーミートソース すまし汁(おくら) もーういの和え物 バナナ 【赤】 豚ひき肉,豚ﾊﾞｲ-,ｷﾞ,EM牛乳 【黄】 スパゲティ麺,ﾊﾞﾀｰ,精白米,もち米 【緑】 にんじん,玉ねぎ,しいたけ,オクラ,ｷﾞ,みかん,ﾊﾞｲ	22 麦ご飯 みそ汁(ｷﾞ) 油あげ) 親子どんぶり 小松菜の和え物 【赤】 豆乳,鶏肉,鶏卵,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦 【緑】 にんじん,玉ねぎ,ｷﾞ,ねぎ,こまつな,ｷﾞ,メロン ジョア ヒラヤーチー	23  慰霊の日	24 沖縄そば 白和え(ｷﾞ) ｷﾞ) チーズでカルシウム 【赤】 豚肉,かぼ ｺ,卵,沖縄豆腐,ツ缶,しらす 【黄】 沖縄そば,砂糖,精白米,ごま 【緑】 ｷﾞ,ｺﾞ ｸﾘ,にんじん,にんじん,ひじき 麦茶 じゃこひじきふりかけおにぎり
26 あわご飯 なめこ汁 ゴーヤーオムレツ 野菜炒め 甘夏フレッシュ 【赤】 豆乳,豆腐,鶏卵,ｷﾞ-,豚肉,豚ひき肉 【黄】 精白米,ｶｰﾌﾞ,油,三温糖 【緑】 なめこ,ｷﾞ,ｺﾞ ｸﾘ,ﾄﾏﾄ,玉ねぎ,人参,ｷﾞ,チンゲンサイ,ｷﾞ-	27 ご飯 みそ汁(キャベツ/麩) 豆腐のあげほの揚げ きんぴら風煮 ぶどう 【赤】 べにざけ,沖縄豆腐,卵,鶏ひき肉 【黄】 精白米,ふ,食ﾊﾞﾝ,ｺﾞﾏﾍﾟｰｽﾄ 【緑】 キャベツ,ｷﾞ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,ぶどう	28 麦ご飯 すまし汁(小松菜/しめじ) 豚肉のしょうが焼 切り干し大根サラダ オレンジ 【赤】 豚肉,ツナ缶,きな粉 【黄】 精白米,おし麦,ごま,三温糖 【緑】 こまつな,しめじ,玉ねぎ,切り干し大根,きゅうり,にんじん,ｶﾙｼﾞ	29 梅入り混ぜご飯 すまし汁(大根/かいわれ) 魚ハンバーグ 野菜炒め プルーン 【赤】 赤ｷ,鶏ひき肉,鶏卵,豚肉,EM牛乳 【黄】 精白米,ごま,さつま芋,砂糖,ﾊﾞﾀｰ 【緑】 しそ,大根,ｷﾞ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ｷﾞ,ｷﾞ,ﾌﾞﾙｰﾝ	30 麦ご飯 スタミナカレー モズクの酢の物 ゴマなしミニフィッシュ 【赤】 豚ひき肉,豚ﾊﾞｲ-,ｷﾞ,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,食ﾊﾞﾝ 【緑】 玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,ｷﾞ,ｷﾞ,きゅうり,沖縄もずく,ｼﾞﺎﾑ	6月は歯と口の健康習慣 

※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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生