

予 定 献 立 表

2018年6月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>毎年6月は食育月間です。「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連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、食に興味をもつ機会を作っていただけると幸いです。</p> <p>また、今月は歯と口の健康習慣でもあります。6月の献立ではよく噛んで食べることを意識し、カミカミ食材を多く取り入れています。</p>						
						
<p>EM酪農牛乳 お米de沖縄産シーワーカールト</p>						
<p>4 ご飯(胚芽米) みそ汁(冬瓜ネギ) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ プチトマト チーズ</p> <p><small>【赤】豆乳、凍り豆腐、豚・もも・生EM牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラノーラ 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、バター、砂糖、薄力粉 【緑】とうがんとネギ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンフレーク</p>	<p>5 あわご飯(胚芽) オクラ入りすまし汁(ワカメ) 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め(ブロッコリー) 夏みかん</p> <p><small>【赤】ホキキ、生、豚ひき肉、牛乳、納豆 【黄】胚芽米、三温糖、ミルミル 【緑】オクラ、ワカメ、にんじん、ブロッコリー、生、なつめかん、砂糖、しょうゆ、生、ネギ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル 納豆みそおにぎり</p>	<p>6 麦ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) クレープイリチー しそ入り卵焼き バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、鶏卵、EM牛乳、ウイナー、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、しそ、葉、生、バナナ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ココアマフィン</p>	<p>7 あじさいご飯 なすの味噌汁(ネギ) チキン照り焼き トマト おさつスティック</p> <p><small>【赤】ウイナー、成鶏、もも・生EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、やま芋 【緑】オレヅ、きゅうり、ナス、ワカメ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、トマト、にんじん、ハンダマ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 人参のカップケーキ チーズ</p>	<p>8 麦ご飯(胚芽) マーボー豆腐 ナムル 野菜ジュース(P.K)</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま油、食パン 【緑】にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、葉、もやし、きゅうり、ジャム、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食ぱん)</p>	<p>9 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・えのき) 鯖の塩焼き ゴーヤーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】チーズ、さば、生、沖繩豆腐、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、くずでん粉、黒砂糖 【緑】大根、えのき、ネギ、にんじん、ニガウリ、バナナ、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 黒糖くずもち</p>	
<p>11 麦ご飯(胚芽) トマトと卵のスープ 肉じゃが 塩昆布和え あじさいゼリー</p> <p><small>【赤】豆乳、鶏卵、牛肉、グリーンピース、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、砂糖、薄力粉 【緑】トマト、こまつな、にんじん、きゅうり、塩昆布、コンたまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 メロンパン</p>	<p>12 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 ヨーグルト バナナ</p>		<p>13 クワアジュシー アーサ入りゆし豆腐 オクラ入り麩炒め パインアップル</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、豚肉、ゆし豆腐、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ふ、砂糖、ごま、薄力粉 【緑】オクラ、ワカメ、ネギ、あおさ、オクラ、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 砂糖天ぷら</p>	<p>14 沖繩そば(肉入り) 白和え(ゴーヤー・人参) チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、鶏卵、沖繩豆腐、ツナ缶、チーズ、しらす 【黄】沖繩そば、砂糖、胚芽米、ごま、むぎ、三温糖 【緑】オレヅ、ネギ、ネギ、ウリ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース じゃこひじきおにぎり</p>	<p>15 ロールパン(ティッパロール) ポークビーンズ しらすのサラダ ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】チーズ、大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、EM牛乳 【黄】ロールパン、スバゲティ種、さつま芋 【緑】にんじん、さやいんげん、こまつな、コンたまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテト</p>	<p>16 ご飯(胚芽) すまし汁(シジミつば) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・青菜) バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳、成鶏、手羽、生、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、ライ麦、全粒粉、三温糖、薄力粉 【緑】しめじ、えのき、シジミ、オレヅ、マレード、にんじん、こまつな、ピーマン、バナナ、干しぶどう、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ガトーショコラ</p>
<p>18 麦ご飯(胚芽) コーンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め 大豆サラダ ブルー</p> <p><small>【赤】牛乳、豚ひき肉、大豆、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま油、フランスパン、三温糖、バター 【緑】コーン、キャベツ、ナス、にんじん、トマト、きゅうり、ひじき、ブルー、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 スコーン</p>	<p>19 ご飯(胚芽) 三色そぼろ(鶏ひき肉) 食育もずくスープ 大豆サラダ ブルー 日 オレンジ</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、沖繩豆腐、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖、ごま油、薄力粉 【緑】からしな、沖繩もずく、ネギ、にんじん、大根、オレヅ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 お誕生ケーキ</p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(ヘチマ・豆腐) 魚ハンバーグ 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、ホキキ、生、鶏ひき肉、鶏卵、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、もち米、三温糖、ごま、パン粉 【緑】ヘチマ、にんじん、ネギ、バナナ、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 フレンチトースト</p>	<p>21 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ麩) 豆腐のあげぼの揚げ きんぴら風煮(いんげん) オレンジ</p> <p><small>【赤】べにざけ、沖繩豆腐、鶏卵、鶏ひき肉、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、ふ、黒砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、若ざや、ゆでオレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ちんびん</p>	<p>22 麦ご飯(胚芽) 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) Newヤクルト</p> <p><small>【赤】チーズ、鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、メロン、たまねぎ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう メロン</p>	<p>23 慰霊の日(休園)</p> 	
<p>25 あわご飯(胚芽) なめこ汁(ネギ) ゴーヤーオムレツ 野菜炒め(もやし・ピーマン・青菜) シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏卵、チーズ、豚肉、ツナ缶、たたくらいわし、煮干し 【黄】胚芽米、オリーブ油、三温糖、砂糖、ごま 【緑】バナナ、なめこ、生、ネギ、カウチ、トマト、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、味付けのり、たまねぎ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 あんぱん</p>	<p>26 梅入り混ぜご飯 みそ汁(水菜油あげ) さばのおろし煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】チーズ、油揚げ、さば、生、豚肉、EM牛乳、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま、三温糖、さつま芋、砂糖、バター、薄力粉 【緑】梅干し、調味漬、しそ、葉、生、きょうな、葉、生、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、ピーマン、バナナ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 さつまいも蒸しケーキ</p>	<p>27 麦ご飯(胚芽) すまし汁(小松菜シジミ) 豚肉のしょうが焼 切り干し大根サラダ パインアップル</p> <p><small>【赤】豆乳、豚肉、まぐろ、缶詰水煮レーク、赤肉、鶏卵、さくらえび、煮干し 【黄】胚芽米、ごま、三温糖、脱脂加糖、クリーム、豚、ゼラチン、牛乳 【緑】梅干し、調味漬、しそ、葉、生、きょうな、葉、生、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、ピーマン、バナナ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) お好み焼き風</p>	<p>28 ご飯(胚芽) みそ汁(もやし・ワカメ) わかさぎカレー揚げ からし菜チャンプルー チーズで鉄</p> <p><small>【赤】わかさぎ、沖繩豆腐、豚中種、もも、脂身つき、生、チーズ、ヨーグルト、脱脂加糖、クリーム、豚、ゼラチン、牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、砂糖、薄力粉 【緑】ワカメ、からしな、にんじん、バナナ、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゼリー クラッカー</p>	<p>29 麦ご飯(胚芽) 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</p> <p><small>【赤】豆乳、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、ビスケット 【緑】にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、カウチ、きゅうり、沖繩もずく、レモン、スイートコンたまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ チーズ</p>	<p>30 スバゲティミートソース すまし汁(大根・カイクレ) 茹でコーン りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆乳、ツナ缶 【黄】スバゲティ種、バター、胚芽米、ごま、薄力粉 【緑】にんじん、しいたけ、大根、かいわれ大根、芽生え、生、スイートコン、りんご、味付けのり、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ソナヨおにぎり チーズ</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・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