

予 定 献 立 表

2020年6月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
1 麦ご飯 じゃこひじきふりかけ なめこ汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 夏みかん <small>【赤】しらす豆腐、豚、かた、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、三温糖、くるみ 【緑】にんじん、ひじき、なめこ、ネギ、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、なつみかん、にんじん</small> EM酪農牛乳 人参ケーキ	2 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ) 魚のポテトクリーム焼き アスパラソテー パナナ <small>【赤】べにざけ、豚肉、パンダ牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、くず、でん粉、黒砂糖 【緑】とうがらし、わかめ、ネギ、コーン、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、バナナ</small> パンダ牛乳 くるもち	3 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) クービーリチー しそ入り卵焼き りんご <small>【赤】豚肉、カマゴ、鶏卵、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、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、りんご、味付けのり</small> EM酪農牛乳 みそおにぎり	4 あわご飯 魚汁(カラシ) ゴーヤーチャンプルー ミートボール オレンジ <small>【赤】たい、沖縄豆腐、豚肉、パンダ牛乳 【黄】精白米、さつまい、三温糖 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ニガウリ、スイートコーン、オレンジ</small> パンダ牛乳 さつまいもクッキー	5 麦ご飯 ボークビーンス かきたま汁 黄桃缶 <small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、鶏卵、チーズ 【黄】精白米、おし麦、食パン、マカロニ 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブルーベリー、ジャム、ワカメ、黄桃缶</small> EM酪農牛乳 ジャムパン	6 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) 炒りどり オクラの梅和え ブルーン <small>【赤】生揚げ、鶏肉 【黄】精白米、おし麦 【緑】きょうな、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、ブルーン、ワカメ</small> 麦茶 りんごタルト
8 あわご飯 ゆし豆腐 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 愛媛県産甘夏フレッシュ <small>【赤】ゆし豆腐、牛、かた、ローズグリーンピース、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ワカメレモン</small> EM酪農牛乳 ゴマポッキー	9 お弁当会  <small>【赤】 【黄】 【緑】</small> 野菜ジュース まがりせんべい	10 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め 大豆サラダ オレンジ <small>【赤】豚ひき肉、大豆、チーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、ナス、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、ひじき、オレンジ</small> 麦茶 型抜きチーズ ゴマなしミニフィッシュ	11 あじさいご飯 みそ汁(山東菜、花麩) 鮭の照り焼き プチトマト すいか <small>【赤】ウインナー、しろさげ、パンダ牛乳、ナチュラルチーズ、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、ふ、三温糖、ミルク、ミル 【緑】にんじん、きゅうり、さんとうさい、トマト、スイカ、ほろ、パンダ牛乳 チーズ蒸しパン</small> りんごジュース 誕生会ケーキ	12 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) パナナ <small>【赤】鶏、もも、豚肉、牛乳、クリーム、グリーンピース、ツナ缶 【黄】パン、じゃが芋、オリーブ油、バター、精白米、おし麦 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りょうとうもやし、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり	13 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー パイン缶 <small>【赤】納豆、豚肉、カマゴ、沖縄豆腐、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、パインアップル、缶</small> みどり調整豆乳 スイートポテト
15 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油あげ) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃサラダ オレンジ <small>【赤】油揚げ、豚肉、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、強力粉、バター 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん、ジュース</small> EM酪農牛乳 チーズスティック	16 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 インゲンのおかか和え パイン缶 <small>【赤】豚肉、ソーキ、パンダ牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、ごま油、三温糖 【緑】梅干し、しそ、なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、さやいんげん、ニラ、パイン</small> パンダ牛乳 ヒラヤーチー	17 あわご飯 すまし汁(冬瓜、小松菜) 魚ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パナナ <small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、豚肉 【黄】精白米、ごま、三温糖、胚芽米、おし麦 【緑】とうがらし、こまつな、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、バナナ、しいたけ、からし</small> 麦茶 ジューシーおにぎり	18 ゆかりごはん コーンスープ とんかつ きゅうりの和え物 オレンジ <small>【赤】鶏肉、鶏卵、豆乳 【黄】精白米、マカロニ、パン粉、ケーキ 【緑】にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ、ワカメ</small> りんごジュース 誕生会	19 麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ ゴマなしミニフィッシュ 日 <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、ヨーグルト、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、砂糖、食パン 【緑】にんじん、ネギ、キャベツ、もやし、りんご、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 じゃこトースト	20 野菜そば きゅうりステック マスカットゼリー <small>【赤】豚肉、カマゴ、チーズ 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま油、精白米、三温糖、ごま 【緑】にんじん、ネギ、キャベツ、もやし、りんご、きゅうり</small> はちや棒 型抜きチーズ
22 スパゲティミートソース(なす) すまし汁(とろろ昆布) コールスローサラダ オレンジ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、カマゴ、しらす 【黄】スパゲティ麺、バター、三温糖、精白米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ナス、しいたけ、削り昆布、ネギ、キャベツ、コーン、オレンジ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり	23 慰霊の日  <small>【赤】 【黄】 【緑】</small>	24 麦ご飯 そうめん汁 わかさぎ唐揚げ 鶏と冬瓜の煮物 りんご <small>【赤】鶏、もも、わかさぎ 【黄】精白米、おし麦、そうめん、砂糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、とうがらし、しいたけ、りんご</small> 麦茶 クラッカー ソファール元気ヨーグルト	25 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) キャベツの和え物 りんご <small>【赤】さば、しらす、パンダ牛乳、鶏卵 【黄】精白米、三温糖、バター、砂糖 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、ニガウリ、バナナ</small> パンダ牛乳 若夏ケーキ	26 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) ピーマンと豚肉の味噌炒め 白和え(ほうれん草、人参) さくらんぼフレッシュ <small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、さつまい 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ピーマン、赤ピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん</small> EM酪農牛乳 蒸し芋	27 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) きゅうりの和え物 チーズで鉄 <small>【赤】鶏肉、鶏卵、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、ワカメ</small> 野菜ジュース お米deレモンマフィン
29 納豆みそごはん すまし汁(オクラ、豆腐) 切り干し大根炒め プチトマト おさつスティック <small>【赤】豚ひき肉、豆腐、豚肉、カマゴ、ウインナー、EM酪農牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにやく 【緑】ネギ、オクラ、ワカメ、切り干し大根、にんじん、しいたけ、トマト、コーン</small> EM酪農牛乳 コーンピザ、	30 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、麩) 鮭のコーンフレーク揚げ なます ぶどう <small>【赤】しろさげ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、ふ、コーンフレーク、砂糖、そうめん 【緑】こまつな、大根、にんじん、ぶどう、キャベツ、ピーマン</small> 麦茶 ソーメンチャンプルー	☆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、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。			



※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