

予 定 献 立 表

2021年6月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
	1 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 【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> 麦茶 おかかチーズおにぎり	2 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,りょくとうもやし,ひじき,りんご</small> EM酪農牛乳 クッキー(人参)	3 あじさいご飯 すまし汁(チンゲン菜,麩) 鮭の塩焼き ミートボール おさつスティック <small>【赤】ウインナー,しろさけ,赤箱牛乳,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> 赤箱牛乳 そペーパー	4 麦ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ ヨーグルト <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶,ヨーグルト,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> EM酪農牛乳 蒸し芋	5 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 プルーン <small>【赤】豚ひき肉 【黄】精白米,おし麦,油,マカロニ 【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,プルーン</small> 麦茶 カルシウムせんべい チーズ
	7 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,ほりほり小魚,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> EM酪農牛乳 人参カップケーキ	8 お弁当会  <small>【赤】 【黄】 【緑】</small> 野菜ジュース はちや棒 チーズ	9 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,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,ニラ,コーン</small> 麦茶 チヂミ	10 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,みどり調整豆乳 【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> みどり調整豆乳 キャラメルポテト	11 中華丼 ナムル ミニゼリー(プルーン) <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,ミニゼリー(プルーン),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,りょくとうもやし,きゅうり,ジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン
14 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,豚ひき肉 【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> 麦茶 みそおにぎり	15 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,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,砂糖 【緑】キャベツ,ネギ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,バナナ,にら</small> 赤箱牛乳 ひらやちー	16 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,大豆みどり調整豆乳,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> みどり調整豆乳 チーズタルト	17 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) ゼリー <small>【赤】鶏,もも,豚肉 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,ケーキ 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,りんご,いんげん</small> りんごジュース 誕生会ケーキ	18 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え バナナ <small>【赤】鶏もも肉,豚肉,牛乳,しろさけ,クリーム,グリーンピース 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,バター,三温糖,精白米,薄力粉 【緑】にんじん,たまねぎ,セロリ,小松菜,もやし,バナナ,味付け海苔</small> 麦茶 鮭おにぎり	19 麦ごはん コーンスープ マーボー豆腐 大根と人参の甘酢和え 日 <small>【赤】沖縄豆腐,ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,押し麦,砂糖,ごま油 【緑】コーン,キャベツ,ニンジン,シイタケ,玉ねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,大根</small> 野菜ジュース せんべい
21 あわご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ プルーン <small>【赤】厚揚げ豆腐,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> EM酪農牛乳 チーズスティック	22 麦ご飯 すまし汁(小松菜,大根) 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー ピーチゼリー <small>【赤】べにざけ,豚肉,しらす 【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,にんじん,コーン,小松菜</small> 麦茶 いなり寿司	23  慰霊の日	24 梅入り混ぜご飯 具だくさん汁 インゲンのおかか和え パイン缶 <small>【赤】豚肉,赤箱牛乳 【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,パイン缶</small> 赤箱牛乳 さつま芋スティック	25 カレーライス(白身魚) 白菜の和え物 型抜きチーズ <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,みかん,バナナ</small> EM酪農牛乳 かりんとう バナナ	26 野菜そば 大豆の甘辛揚げ 黄桃缶 <small>【赤】豚肉,カマボコ,大豆,しらす 【黄】沖縄そば,油,三温糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,塩昆布,味付けのり,黄桃缶</small> 麦茶 塩昆布おにぎり
28 納豆ごはん みそ汁(小松菜,えのき) 厚揚げと野菜のうま煮 バナナ <small>【赤】納豆,豚肉,EM牛乳,きな粉,厚揚げ 【黄】精白米,おし麦,油,くずでん粉,三温糖 【緑】小松菜,えのき,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,バナナ</small> EM酪農牛乳 くずもち	29 あわご飯 魚汁(カサノ) 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,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> 麦茶 クファジュシーおにぎり	30 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜,絹ごし) レバーのごまソースあえ 野菜炒め 夏みかん <small>【赤】豆腐,豚レバー,EM牛乳,まぐろ,缶詰,豚肉 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖,油,食パン 【緑】しょうが,にんじん,なつみかん,キャベツ,もやし,たまねぎ</small> EM酪農牛乳 ツナサンド	☆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、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ら幸いです。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