

予 定 献 立 表

2023年6月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">☆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、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。</p>			<p>1 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも,みどり調整豆乳,ham,ピザチーズ 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,食パン 【緑】チンゲンサイ,えのき,しょうが,ブロッコリー,トマト,バナナ,ピーマン,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ピザトースト</p>	<p>2 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ ソファール元気ヨーグルト(玄米フレーク)</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろース,豚レバー,クリーム,ソファール,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター,きび砂糖,玄米フレーク 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,はくさい,りんご,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>3 中華丼 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) きゅうり竹輪 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,生揚げ,竹輪,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ライ麦薄力粉 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ネギ,きゅうり,オレンジ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 スコーン</p>
			<p>5 あわご飯 みそ汁(小松菜,麩) なすの挽き肉炒め さつまいもの甘辛煮 プルーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,EM牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,さつま芋,米粉,きび砂糖,バター 【緑】こまつな,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,プルーン,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 人参ソシソ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ,しらす,赤箱牛乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま油,うどん,油 【緑】大根,ワカメ,ネギ,しめじ,たまねぎ,にんじん,バナナ,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 そうめんチャンプルー</p>	<p>7 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,赤箱牛乳 【黄】スパゲティ麺,オリブ油,油,薄力粉,バター,マヨドレ,きび砂糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,キャベツ,コーン,りんご,塩昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 塩昆布おにぎり</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(キャベツ,厚揚げ) 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 パイン缶</p> <p><small>【赤】生揚げ,輸入牛・かたろース,グリーンピース,EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,こんにやく,きび砂糖,薄力粉 【緑】キャベツ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ワカメ,レモン,パインアップル・缶,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>13 お弁当</p>  <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース せんべい</p>	<p>14 竹の子ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) かぼちゃと豚肉のうま煮 モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,油揚げ,ゆし豆腐,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,カルゲン 【緑】たけのこ,にんじん,ネギ,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,沖縄もずく,きゅうり,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 米粉豆乳プリンタルト</p>	<p>15 あわご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし,ひじき) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】成鶏,豚かた肉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,シークワサーゼリー 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ひじき,味付けのり,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>16 麦ご飯 すまし汁(冬瓜,ワカメ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) キャベツのゴマ和え りんご</p> <p><small>【赤】さば,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま,油,さつま芋,バター 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,コーン,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p>17 もずく丼(しらす) みそ汁(白菜,油揚げ) キャベツサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす,油揚げ,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,薄力粉,油 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,コーン,はくさい,キャベツ,みかん,りんご,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ひらやちー</p>
<p>19 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,じゃが芋) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ オレンジ</p> <p><small>【赤】木綿豆腐,鶏ひき肉,厚揚げ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】キャベツ,ネギ,たまねぎ,にんじん,きくらげ,しょうが,きゅうり,塩昆布,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>20 ご飯 ビーフシチュー フルーツサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろース,豚レバー,クリーム,ヨーグルト,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,パン,じゃが芋,油,薄力粉,バター,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) さばのおろし煮 いんげんソテー パイン缶</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,赤箱牛乳,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン 【緑】こまつな,しめじ,ネギ,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(なす) 魚のポテトクリーム焼き きんぴら風煮(いんげん) バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ,豚肉,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,くずでん粉 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,コーン,たまねぎ,パセリ・乾,ごぼう,にんじん,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳くずもち</p>	<p>23 慰霊の日</p> 	<p>24 野菜そば 煮豆 パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,大豆,しらす 【黄】沖縄そば,油,きび砂糖,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,真昆布,パインアップル・缶,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>
<p>26 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚かた肉,かまぼこ,沖縄豆腐,EM牛乳,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,ホットケーキ,マヨドレ 【緑】大根,しいたけ,からしな,にんじん,たまねぎ,バナナ,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) レバーのカレー揚げ れんこんのゴママヨサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚レバー,鶏卵,赤箱牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,ごま,マヨドレ,きび砂糖,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,にんにく,れんこん,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 サーターアングギー</p>	<p>28 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) インゲンのおかか和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,ごま,米粉,ごま油,きび砂糖 【緑】梅干し,なが昆布,にんじん,とうがん,しいたけ,さやいんげん,ニラ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>29 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) すいか</p> <p><small>【赤】豚かた肉,沖縄豆腐,ツナ缶,赤箱牛乳,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,きび砂糖,マヨドレ,食パン 【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,スィカ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 じゃこトースト</p>	<p>30 カレーライス(白身魚) モーウイの甘酢和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><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,きび砂糖,かりんとう・黒 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,ピーマン,モーウイ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう バナナ</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・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