

# 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><b>☆6月は食育月間です☆</b></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<br/>みそ汁(チンゲン菜、えのき)<br/>鶏のから揚げ<br/>ブロッコリーの和え物<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、みどり調整豆乳、ham、ピザチーズ<br/>【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、食パン<br/>【緑】チンゲンサイ、えのき、ショウガ、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<br/>ボルシチ<br/>白菜サラダ<br/>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<br/>【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<br/>【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<br/>みそ汁(厚揚げ、ねぎ)<br/>きゅうり竹輪<br/>オレンジ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、生揚げ、竹輪、豆乳<br/>【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ライ麦薄力粉<br/>【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<br/>みそ汁(小松菜、麩)<br/>なすの挽き肉炒め<br/>さつまいもの甘辛煮<br/>プルーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、EM牛乳<br/>【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、油、さつまいも、米粉、きび砂糖、バター<br/>【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<br/>すまし汁(大根、わかめ、ねぎ)<br/>鮭のマヨネーズ焼き<br/>人参ソシソ(シラス)<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、しらす、赤箱牛乳、豚肉<br/>【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま油、うどん、油<br/>【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<br/>アーサ汁<br/>コールスローサラダ<br/>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<br/>【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<br/>【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>8 麦ご飯<br/>みそ汁(白菜、トマト)<br/>まぐろカツ(ソース)<br/>ひじき炒め<br/>りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚肉、大豆、シリア、豚肉<br/>【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、こんにやく、しらたき、油<br/>【緑】はくさい、トマト、ワカメ、ひじき、にんじん、さやいんげん、りんご、しいたけ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">シリア(マスカット)80    クワジュシーおにぎり</p>                   | <p>9 麦ご飯<br/>ポークビーンズ(レバー)増し<br/>切り干し大根サラダ<br/>さくらんぼフレッシュ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳、型抜きチーズ10鉄分<br/>【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、油、ごま、きび砂糖、さつまいも<br/>【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切り干し大根、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳    蒸し芋    チーズ10鉄分入り</p> | <p>10 親子防災説明会</p>  <p><small>【赤】<br/>【黄】<br/>【緑】</small></p>   |
| <p>12 あわご飯<br/>みそ汁(キャベツ、厚揚げ)<br/>肉じゃが<br/>キュウリとワカメの和え物<br/>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<br/>【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<br/>【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】<br/>【黄】<br/>【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<br/>ゆし豆腐(ねぎ)<br/>かぼちゃと豚肉のうま煮<br/>モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、油揚げ、ゆし豆腐、豚肉<br/>【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、カルゲン<br/>【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<br/>みそ汁(小松菜、しめじ)<br/>チキンのケチャップ煮<br/>野菜炒め(もやし、ひじき)<br/>シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】成鶏、豚かた肉<br/>【黄】精白米、あわ精白粒、油、シークワサーゼリー<br/>【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<br/>すまし汁(冬瓜、ワカメ)<br/>鯖の味噌煮(玉ねぎ)<br/>キャベツのゴマ和え<br/>りんご</p> <p><small>【赤】さば、赤箱牛乳<br/>【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま、油、さつまいも、バター<br/>【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)<br/>みそ汁(白菜、油揚げ)<br/>キャベツサラダ<br/>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<br/>【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、薄力粉、油<br/>【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<br/>みそ汁(キャベツ、じゃが芋)<br/>揚げ豆腐のあんかけ<br/>きゅうりの塩昆布あえ<br/>オレンジ</p> <p><small>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、厚揚げ<br/>【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油<br/>【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<br/>ビーフシチュー<br/>フルーツサラダ<br/>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<br/>【黄】精白米、パン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、精白米<br/>【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<br/>みそ汁(小松菜、しめじ)<br/>さばのおろし煮<br/>いんげんソテー<br/>パイン缶</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、赤箱牛乳、きな粉、豆乳<br/>【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン<br/>【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<br/>みそ汁(なす)<br/>魚のポテトクリーム焼き<br/>きんぴら風煮(いんげん)<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、EM牛乳、きな粉<br/>【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、くずでん粉<br/>【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<br/>煮豆<br/>パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、大豆、しらす<br/>【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米<br/>【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<br/>イナムドチ<br/>からし菜チャンプルー<br/>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<br/>【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ホットケーキ、マヨドレ<br/>【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<br/>みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ)<br/>レバーのカレー揚げ<br/>れんこんのゴママヨサラダ<br/>りんご</p> <p><small>【赤】豚レバー、鶏卵、赤箱牛乳、きな粉<br/>【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<br/>【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<br/>ソーキ汁(冬瓜)<br/>インゲンのおかか和え<br/>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<br/>【黄】精白米、おし麦、ごま、米粉、ごま油、きび砂糖<br/>【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<br/>すまし汁(しめじ、えのき、水菜)<br/>ピーマンと豚肉の味噌炒め<br/>白和え(ほうれん草・人参)<br/>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<br/>【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、マヨドレ、食パン<br/>【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)<br/>モーウイの甘酢和え<br/>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<br/>【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、かりんとう、黒<br/>【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