

予 定 献 立 表

2019年6月分

とこいく保育園 932-5662

NO.0985 P. 2

☆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、子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。



1 ご飯
かきたま汁(しらた)
なすの挽き肉炒め
土佐和え
オレンジ

【赤】鶏肉、豚ひき肉
【黄】胚芽米、ミルミル
【緑】レタス、生オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、しいたけ、からし

ミルミル ポロポロジュシー

3 ご飯
みそ汁(わかめ、麩)
チキンのケチャップ煮
野菜炒め(もやし、ピーマン)
バナナ

【赤】鶏肉、牛乳、豚肉、わかめ、干し椎茸
【黄】胚芽米、ふ
【緑】たまねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもろこし、ピーマン、バナナ、厚揚げのり

麦茶 ツナマヨおにぎり チーズでカルシウム

4 あわご飯
魚汁(カラシ)
ゴーヤーチャンプルー
茹でコーン
果物ゼリー(歯と口の健康週間)

【赤】たい、味噌、豆腐、豚肉、あじ、納豆、豆腐、卵、味噌、味噌
【黄】胚芽米、ゼリー、砂糖、バナナ
【緑】からし、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、スイートコーン、かぼちゃ、バナナ

みどり調整豆乳 かぼちゃケーキ

5 ふりかけご飯
ミネストローネ
トンカツ
もーいとの和え物

【赤】鶏肉、豚、ひき肉、生オクラ、きゅうり
【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、くずみ、卵、黒砂糖
【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、モウイのみかん

EM調整牛乳 黒糖くずみ

6 ご飯
みそ汁(チンゲン菜、油揚げ)
豆腐ハンバーグ
トマトサラダ
りんご

【赤】油揚げ、油揚げ、豆腐、卵、鶏肉、生、豚ひき肉、煮干し
【黄】胚芽米、三温糖、オリーブ油、砂糖
【緑】チンゲンサイ、にんじん、トマト、オクラ、りんご

麦茶 味噌おにぎり 煮干し佃煮

7 ロールパン
チキンチャウダー
小松菜の和え物
おさつスティック

【赤】鶏肉、もも肉、牛乳、クリーム、グリーンピース
【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター
【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、生ごま、つな、りょうとうもやし、えだまめ

EM調整牛乳 かゆんとう 枝豆

8 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
さつまいものゴマ和え
オレンジ

【赤】豚肉、豚、ひき肉、牛乳、チーズ
【黄】胚芽米、ごま油、三温糖、さつまいも、ごま、白玉粉
【緑】しめじ、えのき、ようなび、りんご、りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、オレンジ

EM調整牛乳 もちもちパン

10 納豆ごはん
ちむしんじ
デークニーイリチー
オレンジ

【赤】納豆、豚肉、豚、ひき肉、EM牛乳、鶏肉、生、りんご、バナナ、牛乳
【黄】胚芽米、おし、じゃが芋
【緑】にんじん、オクラ、にんにく、大根、さやいんげん、りんご、キャベツ

EM調整牛乳 きゃべつマフィン

11 ご飯
みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋)
鯖のカレー焼
野菜炒め(ブロッコリー)
りんご

【赤】さば、生、豚ひき肉、EM牛乳
【黄】胚芽米、じゃが芋、たまねぎ、砂糖
【緑】チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、生、りんご

EM調整牛乳 人参かかん

12 スパゲティミートソース(なす)
アーサ汁
インゲンのごま和え
バナナ

【赤】豚ひき肉、豚、ひき肉、チーズ、豆腐、さくらえび
【黄】スパゲティ、バター、ごま、胚芽米
【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、さやいんげん、バナナ、ごま

麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄

13 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
ゴマなしミニフレッシュ

【赤】おし、しらす、EM牛乳、豆腐、きゅうり
【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、三温糖
【緑】にんじん、きゅうり、さくらとうがい、菜、生、トマト

EM調整牛乳 もちもちドーナツ

14 麦ご飯
ポークビーンズ
しらすのサラダ
愛媛県産甘夏フレッシュ

【赤】大豆、豚ひき肉、豚、ひき肉、しらす、EM牛乳
【黄】胚芽米、おし、麦、スパゲティ、類、ごま、油、黒砂糖
【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ごま、ごま、コン

EM調整牛乳 麦しず 黒糖

15 ご飯
みそ汁(かぼちゃ、しめじ)
炒りどり
オクラの梅和え
ブルーベリー

【赤】鶏肉
【黄】胚芽米、さといも
【緑】かぼちゃ、生、しいたけ、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、ブルーベリー

白ブドウのほうれん草 ふりかけおにぎり

17 ご飯
みそ汁(大根、わかめ)
豚肉のしょうが焼
白和え(ほうれん草、人参)
ミニゼリー(白桃)

【赤】豚肉、油揚げ、豆腐、卵、しらた、煮干し
【黄】胚芽米、砂糖
【緑】大根、わかめ、たまねぎ、しょうが、ほうれん草、人参、にんじん、コーン

麦茶 コーンおむすび 煮干し佃煮

18 ご飯
三色そば(鶏ひき肉)
すまし汁(ちくわ、玉ねぎ、カワラ)
きゅうりともやしの和え物
ぶどう

【赤】鶏ひき肉、豚、ひき肉、卵、竹輪、EM牛乳
【黄】胚芽米、三温糖、パン、バター、ゴマペースト
【緑】からし、たまねぎ、しいたけ、大根、きゅうり、りょうとうもやし、ぶどう

EM調整牛乳 練りゴマトースト

19 ご飯
食 しょうめん汁
青 きびなご唐揚げ
の パンパイイリチー
日 バインアップル

【赤】豚肉、EM牛乳、鶏肉
【黄】胚芽米、しょうめん、黒砂糖
【緑】キびなご、にんじん、パイ、かわ

EM調整牛乳 食べポポー

20 ご飯
すまし汁(大根、わかめ、ねぎ)
鯖の味噌煮
野菜炒め(もやし、インゲン)
りんご

【赤】さば、生、豚肉、EM牛乳
【黄】胚芽米、三温糖、もち、ごま
【緑】大根、わかめ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、さやいんげん、りんご

EM調整牛乳 玉手樹

21 麦ご飯
ハヤシライス
おからサラダ
チーズで鉄

【赤】大豆、牛肉、鶏、ひき肉、EM牛乳
【黄】胚芽米、おし、じゃが芋
【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コン

EM調整牛乳 はちま棒 バナナ

22 野菜そば
大豆サラダ
りんご

【赤】豚、かつ、かわ、大豆、EM牛乳、鶏、卵、チーズ
【黄】そば、砂糖、ごま油、胚芽米
【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ゆききょうり、ひじき、りんご、焼きのり

EM調整牛乳 龍おにぎり

24 ご飯
みそ汁(冬瓜、ねぎ)
高野豆腐と野菜のうま煮
かぼちゃサラダ
プチトマト

【赤】凍り豆腐、豚、もも、生、EM牛乳、豆腐、卵、鶏肉
【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、砂糖
【緑】とうがん、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト

EM調整牛乳 シリアルクッキー

25 ご飯
みそ汁(へちま、絹ごし)
魚のオランダ揚げ
ひじき炒め
バナナ

【赤】豆腐、キンダグリップ、チーズ、豚肉、豚ひき肉、煮干し
【黄】胚芽米、三温糖、パン、バター、ごま油
【緑】胚芽米、三温糖、卵、砂糖

麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮

26 梅入り混ぜご飯
ソーキ汁
キャベツの和え物
メロン

【赤】豚肉、ソーキ、しらた、しょうが、豚肉、さくらえび
【黄】胚芽米、ごま、中華めん、ゆで、ごま油
【緑】梅干し、しそ、薬味が昆布、にんじん、大根、しいたけ、キャベツ、きゅうり、メロン、たまねぎ、ピーマン

ジュア(白ブドウ) 焼きそば

27 お弁当
誕生会

EM調整牛乳 誕生会ケーキ

28 麦ご飯
ベジタブルカレー
モズクの酢の物

【赤】豚ひき肉、豚、ひき肉、牛乳、みどり調整豆乳
【黄】胚芽米、おし、じゃが芋、三温糖、食パン
【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、油揚げ、ゆききょうり、ブルーベリー、ジャム

みどり調整豆乳 ジャムパン

29 ご飯
みそ汁(生揚げ)
中華丼
インゲンのおかか和え
パンケーキ

【赤】生揚げ、豚肉、EM牛乳、牛乳、鶏肉
【黄】胚芽米、三温糖、さつまいも、砂糖、バナナ
【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、油揚げ、ゆききょうり、パンケーキ、バナナ、ジャム

EM調整牛乳 さつまいもガレット

※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

2019年 5月29日 9時47分