

予 定 献 立 表

2020年6月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>1 麦ご飯 じゃこひじきふりかけ なごこ汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 夏みかん</p> <p><small>【赤】しらす、豆腐、豚、かた、EM牛乳、鶏卵 【黄】絹白米、おし麦、ごま、三温糖、くるみ 【緑】にんじん、ひじき、なごこ汁、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、なつめかん、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 人多ケーキ</p>	<p>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 バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】絹白米、おし麦、じゃこ、ずでん粉、黒砂糖 【緑】とうがん、りんご、コーン、たまねぎ、アスパラガス、にんにく、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) クープイリチー しそ入り卵焼き りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、じゃが芋、鶏卵、EM牛乳、汁割 【黄】絹白米、おし麦、じゃこ、りんご、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、卵付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 みそおにぎり</p>	<p>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 オレンジ</p> <p><small>【赤】たい汁、味噌、豚肉、EM牛乳 【黄】絹白米、さつまいも、三温糖 【緑】からし、たまねぎ、にんじん、ゴキウスイートコンパング</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>5 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(小松菜、シメジ) パインアップル</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚肉、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、スリヤチン産、金シシト 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ごま、つな、しめじ、パイン、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ジャムパン するめイカ</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) 炒りどり オクラの梅和え ブルーベリー</p> <p><small>【赤】生揚げ、鶏肉、しらす、さくらえび、チーズ 【黄】絹白米、おし麦、じゃこ、炒りどり 【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、ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">夏茶 加シメシおにぎり</p>
<p>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</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、豚、かた、ローズグリーンピース、EM牛乳、牛乳 【黄】絹白米、じゃこ、三温糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カクレマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>9 麦ご飯 そうめん汁 きびなご唐揚げ 鶏と冬瓜の煮物 りんご</p> <p><small>【赤】鶏、もも、みどり、鶏、豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】絹白米、おし麦、じゃこ、ごま油、砂糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、とうがん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">みどり鶏豆腐 かつま等のがレット</p>	<p>10 スパゲティ-ミートソース(なす) すまし汁(とろろ昆布) ユールスローサラダ 鶏と冬瓜の煮物 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、なす、豚肉、トマト、お肉、しらす 【黄】スパゲティ、バター、三温糖、絹白米、おし麦 【緑】ごんじん、たまねぎ、ナス、しいたけ、豚肉、ネギ、キャベツ、ユール、レンジ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">夏茶 ゆかりおにぎり ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>11 あじさいご飯 みそ汁(山東菜、花魁) 鮭の照り焼き ブチマト すいか</p> <p><small>【赤】ひいナ、しらさけ、EM牛乳、リネア、カール、鶏、卵、牛乳、チーズ 【黄】絹白米、おし麦、砂糖、ごま、三温糖 【緑】にんじん、きゅうり、さんとうさい、トマト、スイカ、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>12 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉、牛乳、クリーム、グリーンピース、汁割 【黄】パン、じゃこ、オリーブ油、バター、絹白米、おし麦 【緑】絹白米、おし麦、砂糖、ごま、三温糖 【赤】たまねぎ、にんじん、セロリ、ごま、つな、りょうとうもろやし、バナナ、卵付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">夏茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>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</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、沖崎豆腐、EM牛乳、鶏卵、粉乳、牛乳 【黄】絹白米、おし麦、ごんじん、くろ、砂糖 【赤】大根、しいたけ、からし、にんじん、パインアップル、缶、もも、缶 【緑】EM産農牛乳 ピーチマフィン</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ピーチマフィン</p>
<p>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</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、EM牛乳、チーズ 【黄】絹白米、おし麦、じゃこ、砂糖、ごま油、バター 【赤】キャベツ、たまねぎ、ごぼう、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></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 チーズスティック</p>	<p>16 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 インゲンのおかか和え メロン</p> <p><small>【赤】豚肉、ソーキ、EM牛乳、しらす 【黄】絹白米、おし麦、ごま油、三温糖 【赤】梅干し、ごま、たまねぎ、にんじん、大根、しいたけ、さやいんげん、メロン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 チーズ</p>	<p>17 あわご飯 すまし汁(冬瓜、小松菜) 魚ハンバーグ れんごんのゴママヨサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】キンダクリップ、鶏ひき肉、豚肉 【黄】絹白米、ごま、三温糖、ミルミル、豚肉、おし麦 【赤】とうがん、ごま、たまねぎ、れんごんにんじん、さやいんげん、バナナ、しいたけ、からし</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル ポロポロジュース</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ) 筋の味噌煮(玉ねぎ) キャベツの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】しらす、EM牛乳、鶏卵 【黄】絹白米、ごま、三温糖、バター、砂糖 【赤】大根、りんご、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、ごぼう、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 石炭ケーキ</p>	<p>19 麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ 煮干し佃煮 日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚肉、ソーキ、ごぼう、梅干し、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、じゃこ、砂糖 【赤】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、りんご、みかん、バナナ、干しほうろ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 はちみつ 枝豆</p>	<p>20 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) もーういの和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、油揚げ、EM牛乳、きな粉 【黄】絹白米、おし麦、砂糖、マカロニ、黒砂糖 【赤】にんじん、たまねぎ、ごぼう、枝豆、チンゲンサイ、モウイ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 マカロニきな粉</p>
<p>22 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</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、大豆、チーズ 【黄】絹白米、おし麦、砂糖、ごま油 【赤】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、レンジ</small></p> <p style="text-align: center;">夏茶 おかかチーズおにぎり ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>23 慰霊の日</p>  <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 チーズ</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レパールのカレー揚げ 野菜炒め(もやし、インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、豚肉、さくらえび 【黄】絹白米、おし麦 【赤】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、りょうとうもろやし、さやいんげん、バナナ、ごま、つな</small></p> <p style="text-align: center;">夏茶おにぎり ソファール元氣おにぎり</p>	<p>25 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 夏茶会ケーキ</p>	<p>26 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) ビ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</p> <p><small>【赤】豚肉、沖崎豆腐、汁割、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、ごま油、三温糖、さつまいも 【赤】しめじ、えのき、さくらんぼ、ビーマン、人参、りんご、とうもろやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 蒸し芋</p>	<p>27 沖繩そば(肉入り) 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、ソーキ 【黄】沖崎そば、砂糖、ごま油、おし麦 【赤】ながい草、にんじん、ネギ、ごま、つな、エリンギ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 マカロニきな粉</p>
<p>28 納豆みそごはん すまし汁(カラシ、豆腐) 切り干し大根炒め ブチマト おさつスティック</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豆腐、豚肉、じゃが芋、EM牛乳、ひいナ 【黄】絹白米、おし麦、三温糖、ごんじん、くろ、ロールパン 【赤】ネギ、オクラ、わかめ、切り干し大根、にんじん、しいたけ、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ロールパン(ひいナ)</p>	<p>30 ぶりかけご飯 みそ汁(小松菜、鮭) 鮭のコーンフレーク揚げ なます ぶどう</p> <p><small>【赤】しらさけ、豚肉 【黄】絹白米、おし麦、コーンフレーク、砂糖、ぶどう 【赤】ごま、つな、大根、にんじん、ぶどう、キャベツ、ごま</small></p> <p style="text-align: center;">ショア 焼ほうろ</p>	<p>☆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、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。</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

