

# 予 定 献 立 表

2021年6月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
	<p><b>1</b> 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</p> <p><small>【赤】沖揚げ豆腐,さば,豆腐,煮干し 【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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p><b>2</b> 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</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏,もも,豚肉,豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】鶏,もも,から揚げ 【紫】とうがんと,さやいんげん,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ひじき,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 プリン(人参)</p>	<p><b>3</b> あじさいご飯 すまし汁(チンゲン菜,花枝) 鮭の塩焼き トマト おさつスティック</p> <p><small>【赤】かわいらしきさけ,EM牛乳,調味料 【黄】精白米,砂糖,ごま,厚揚げ,油,厚力粉,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,パスタ</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 ソベポーポー</p>	<p><b>4</b> 麦ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】大豆,豚肉,豚肉,パスタ,春雨,ソファール,豆腐,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油,スナゴケ,調味料 【緑】精白米,おし麦,ソファール,調味料,はるさめ,三温糖,さつまいも 【紫】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,トマト,わか</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 蒸し芋 いりこ</p>	<p><b>5</b> 麦ご飯 コンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,スナゴケ,調味料 【緑】コン,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,トマト,バナナ,たまご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>
	<p><b>7</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 肉じゃが モズク酢 味噌小魚</p> <p><small>【赤】牛,かたろ,ス,すりほり小魚,豆腐 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,三温糖,やま芋,砂糖 【緑】キャベツ,しめじ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,沖揚げ,きゅうり,かかん</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 人参かきん牛乳</p>	<p><b>8</b> 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</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆腐,豆腐,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,米粉,ごま油,三温糖,パン粉 【緑】とうがんと,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,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 チーズ</p>	<p><b>9</b> 焼きそば みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 茹で卵 土佐和え パイナップル</p> <p><small>【赤】煮干し,豚肉,生揚げ,豆腐,バナナ,煮干し 【黄】中華めん,ごま油,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,トマト,ねぎ,きゅうり,パイナップル,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ</p>	<p><b>10</b> ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) まぐろカツ(ゴマ) 人参ソリソリ(かつお節) りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ゴマ,ごま油,さつまいも,バナナ,三温糖,厚力粉,おし麦,油 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,ねぎ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 キャラメルポテト</p>	<p><b>11</b> 中華丼 ナムル シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏ささ身,豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま油,砂糖,シークワサー,カレー,食パン 【緑】キャベツ,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,きゅうり,しょうが,ごぼう,りんご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ジャムパン</p>
<p><b>14</b> 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</p> <p><small>【赤】豚肉,挽き肉,揚げ豆腐,ひき肉,煮干し 【黄】精白米,あわ精白粒,ぶ,油,三温糖,砂糖 【緑】ごま,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,かかん,レモン,なつみかん,ねぎ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p><b>15</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつまいも) 鯖のカレー焼 ゴーヤーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】さば,沖揚げ豆腐,豚肉,豚肉,かかん,チーズ 【黄】精白米,おし麦,さつまいも,油,砂糖,ごま砂糖,パン粉 【緑】キャベツ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,バナナ,が昆布</small></p> <p style="text-align: center;">泡刺そば チーズでカルシウム</p>	<p><b>16</b> タコライス すまし汁(大根,わかめ) 煮豆 りんご</p> <p><small>【赤】牛,ひき肉,豚肉,大根,豆腐,豆腐,きな粉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,油揚げ 【緑】キャベツ,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,バナナ,が昆布</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p><b>17</b> 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) ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏,もも,豚肉, EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,さつまいも 【緑】かぼちゃ,しめじ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,アスパラガス,ぶどう,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 さつまいもスティック</p>	<p><b>18</b> ロールパン ボルシチ 切り干し大根サラダ 飲む野菜と果実</p> <p><small>【赤】牛,かたろ,ス,豚肉,クリーム,まぐろ,番詰,しらす,さけ,煮干し 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,バター,ごま三温糖,精白米,厚力粉 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,切り干し大根,きゅうり,味付けのり,飲む野菜と果実</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 藍おにぎり いりこ</p>	<p><b>19</b> 麦ご飯 そうめん汁 油みそ のからし菜チャンプルー 日 パイナップル</p> <p><small>【赤】弁当,沖揚げ豆腐,豚肉,豆腐 【黄】精白米,おし麦,さつまいも,三温糖,油 【緑】しいたけ,ねぎ,からし,にんじん,たまねぎ,パイナップル</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 ひらやちー</p>
<p><b>21</b> あわご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ ブルー</p> <p><small>【赤】まひ豆腐,豚肉,豆腐,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,ぶ,油,三温糖,じゃが芋,厚力粉,バター,ゴマ,厚力粉 【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,ブルー,にんじん,ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 チーズスティック</p>	<p><b>22</b> 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草,大根) 鮭のマヨネーズ焼き アスパラソテー さくらんぼ</p> <p><small>【赤】へちま,豚肉,しらす,油揚げ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま砂糖 【緑】ほうれん草,大根,しめじ,たまねぎ,アスパラガス,にんじん,コーン,さくらんぼ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p><b>23</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">慰霊の日</p> 	<p><b>24</b> カレーライス(白身魚) もういの和え物 茹でコーン</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚肉,牛乳,豆腐 【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,モウイ,みかん,スイートポテト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 かりんとう パナ</p>	<p><b>25</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お弁当</p>  <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">誕生会</p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>26</b> 野菜そば 大豆の甘辛揚げ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,かかん,大根,しらす,豆腐 【黄】沖揚げ,油,三温糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,りんご,煮昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 塩昆布おにぎり</p>
<p><b>28</b> 納豆ごはん イナムドチ パイパイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,まぐろ,まぐろ,番詰,豆腐,きな粉,煮干し 【黄】精白米,あわ精白粒,ぶ,油 【緑】精白米,おし麦,ごま,油,かき,厚力粉,厚力粉,ロールパン</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 豚肉かきん いりこ</p>	<p><b>29</b> あわご飯 魚汁(カラシ) マヨチーズちくわ オクラ入り炒め りんご</p> <p><small>【赤】たい,竹輪,豚肉,しょうが,豚肉,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,ぶ,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,ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">ジャア(マヨネーズ) クアアジュシーおにぎり</p>	<p><b>30</b> ふりかけご飯 みそ汁(へちま,絹ごし) レバーのごまソースあえ 白菜サラダ 夏みかん</p> <p><small>【赤】豆腐,豚肉,豆腐,まぐろ,番詰 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま砂糖,油,ロールパン 【緑】へちま,しめじ,しょうが,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん,なつみかん,キャベツ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ツナサンド</p>	<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、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