

予 定 献 立 表

2024年6月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土	
<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、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、よく噛んで食べることを意識したメニューを取り入れています。</p>						
						
					<p>1 うどん(豚肉) 白菜の和え物 ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】豚肉、竹輪、まぐろ、ソファールEM牛乳、ゴマなしニフィッシュ 【黄】うどん、きび砂糖、絹豆腐 【緑】にんじん、チンゲンサイ、はくさい、あおのり</p> <p>EM酪農牛乳 ためきおにぎり 味付小魚</p>	
<p>3 チキン照り焼き丼 みそ汁(沖縄豆腐・ねぎ) オクラのおかか和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p>【赤】成鶏・もも、豆腐、EM牛乳、しらす 【黄】絹白米、おし麦、油、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、ネギ、きゅうり、オクラ、マヨネーズ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(なす) 魚の塩麹焼き 人参ソテー(シラス) ブルーネ</p> <p>【赤】しらす、きび砂糖、しらす 【黄】絹白米、おし麦、ごま油、食パン、バター、きび砂糖 【緑】ナス、カブ、人参、にんじん、ブルーネ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 シナモントースト</p>	<p>5 カレーピラフ すまし汁(小松菜・絹ごし) コールスローサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚肉、チーズ、豆腐、チーズ、ゴマなしニフィッシュ 【黄】絹白米、おし麦、ごま油、食パン、バター、きび砂糖 【緑】油、マヨネーズ、きび砂糖、絹豆腐 【粉】にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ、コーン、パンナ</p> <p style="text-align: center;">菜茶 おかかチーズおにぎり いわしっ子</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ パン缶</p> <p>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、さつま芋、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、えのき、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、きゅうり、塩昆布、パン缶、アップル、缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳～)</p>	<p>7 麦ご飯 ボーケビーンズ(レバー)増し 春雨サラダ 青りんごゼリー</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ケチャ、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、スパゲティ、醤油、はるさめ、きび砂糖、青りんごゼリー、はちみつ 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、トマト、りんご、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちみつ パナナ</p>	<p>8 すき焼き丼 キュウリとワカメの和え物 チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】牛、かた、ロース、沖縄豆腐、型抜きチーズ10鉄分、豆乳、ケチャ 【黄】絹白米、おし麦、油、しらたき、きび砂糖 【緑】にんじん、はくさい、きゅうり、カブ、メン、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">豆乳 みそおにぎり</p>	
<p>10 あわご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) なすの挽き肉炒め4 かぼちゃサラダ ブルーネ</p> <p>【赤】豚ひき肉、EM牛乳、豆乳、ケチャ 【黄】絹白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨネーズ、薄力粉 【緑】キャベツ、えのき、なす、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり、ブルーネ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやち</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め オレンジ</p> <p>【赤】豆腐、ペにぞけ、豚肉、大豆、豆乳 【黄】絹白米、おし麦、マヨネーズ、しらたき、油、さつま芋、バター、きび砂糖 【緑】かぶ、しいたけ、ひじきにんじん、さやいんげん、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 キャラメルポト</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) きびなごのカレー揚げ 切り干し大根サラダ オレンジ</p> <p>【赤】わかさぎ、まぐろ、豚水浸豚肉 【黄】絹白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま油、油 【緑】にんじん、しめじ、切り干し大根、きゅうりにんじん、バナナ、昆布、ネギ</p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) クワアジュシーおにぎり</p>	<p>13 麦ご飯 魚汁(カテナ) マヨチーズちくわ ブロッコリーの和え物 パン缶</p> <p>【赤】たい、竹輪、チーズ、豚骨粉砕、カニ、EM牛乳、鶏卵 【黄】絹白米、おし麦、マヨネーズ、薄力粉、炭酸飲料、サイダー、黒砂糖、油 【緑】からし、バナナ、ブロッコリー、トマト、パン缶、アップル、缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>14 中華丼 みそ汁(高野豆腐・ワカメ) 大根の甘酢和え ソファール元気ヨーグルト(玄米フレーク)</p> <p>【赤】豚、かた、赤肉、高野豆腐、ソファール、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、油、きび砂糖、玄米フレーク、食パン 【緑】大根、しょうが、さやいんげん、しいたけ、マヨネーズ、黒砂糖、ねぎ、大根、いちご、ジャム</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>15 沖縄そば 小松菜と油揚げのおかか和え チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】豚肉、竹輪、油揚げ、型抜きチーズ10鉄分、豆乳 【黄】沖縄そば、きび砂糖、絹豆腐 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな</p> <p style="text-align: center;">豆乳 ゆかりおにぎり</p>	
<p>17 もずく丼(しらす) みそ汁(白菜・トマト) スティックキュウリ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、しらす、豆乳 【黄】絹白米、おし麦、きび砂糖、米粉、バター 【緑】もずく、にんじん、にんにく、ドーマン、赤ピーマン、コン、はくさい、ネギ、きゅうり、バナナ、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>18 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鶏の味噌煮(玉ねぎ) きんぴら風煮(れんこん) オレンジ</p> <p>【赤】さば、豚ひき肉、EM牛乳、チーズ 【黄】絹白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉、食パン、ケチャ、ゴマ 【緑】大根、わかめ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、オレンジ、にんじん、ジュース</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>19 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) ブルーネ</p> <p>【赤】成鶏・もも、豚肉、豆乳、しらす、チーズ 【黄】絹白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン、マヨネーズ 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブルーネ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 ジャコト</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鶏のカレー焼 いんげんソテー オレンジ</p> <p>【赤】さば、豚肉、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、じゃが芋、さつま芋 【緑】たまねぎ、ネギ、さやいんげん、にんじん、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>21 カレーライス モーウイの甘酢和え 茹でコーン</p> <p>【赤】キングクリップ、豚、かた、赤肉、鶏、りんご、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、かりんとう 【緑】にんじん、たまねぎ、ドーマン、にんにく、モーウイ、スイートコーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう パナナ</p>	<p>22 親子丼 みそ汁(えのき・わかめ) 味付小魚</p> <p>【赤】豚肉、鶏卵、ゴマなしニフィッシュ、豆乳、ケチャ 【黄】絹白米、おし麦、油、マヨネーズ 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのき、わかめ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">豆乳 ツナマヨおにぎり</p>	
<p>24 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンブルー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚、かた、赤肉、さつま芋、沖縄豆腐、EM牛乳、まぐろ、ネギ 【黄】絹白米、おし麦、にんじん、油、ロールパン、マヨネーズ 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p>25 ふりかけご飯 みそ汁(ハマ・豆腐) 魚ハンバーグ ポテトサラダ パン缶</p> <p>【赤】沖縄豆腐、キングクリップ、鶏ひき肉、豆乳、EM牛乳、かぼちゃ 【黄】絹白米、おし麦、ごま油、りんご、じゃが芋、マヨネーズ、くずん粉、黒砂糖 【緑】マヨネーズ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、パン缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖ぐずもち</p>	<p>26 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) インゲンのおかか和え ブルーネ</p> <p>【赤】豚肉、ソーキ、豆乳、豚肉 【黄】絹白米、おし麦、ごま油、冬瓜 【緑】梅干し、しそ、なすが夏、にんじん、とうがらし、しいたけ、さやいんげん、ブルーネ、キャベツ、ドーマン</p> <p style="text-align: center;">豆乳 焼きうどん</p>	<p>27 お弁当 誕生会</p>  <p style="text-align: center;">豆乳 誕生会ケーキ</p>		<p>28 ロールパン クリームシチュー 小松菜としめじのゴマ和え バナナ</p> <p>【赤】豚、かた、赤肉、牛乳、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、さつま芋、きび砂糖、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、こまつな、しいたけ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>29 マーボー豆腐丼 コンスープ(キャベツ) 土佐和え バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、りんご、EM牛乳 【黄】絹白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、ごま 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんじん、しょうが、コーン、キャベツ、きゅうり、バナナ、塩辛</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 塩辛おにぎり</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。 ※おやつは、おやつのケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。
 <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