

# 予 定 献 立 表

2023年6月分

あおば保育園

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、子どもたちが食に興味をもつ機会を作っていたら幸いです。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><b>1</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レバーのカレー揚げ れんこんのゴママヨサラダ ブルー</p> <p><small>【赤】豚レバー、鶏卵、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま、マヨドレ、きび砂糖、さつま芋 【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、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 芋天ぷら</p>	<p><b>2</b> ハヤシライス(玄米) 白菜サラダ バターフライピーゼリー</p> <p><small>【赤】かたろース、豚レバー、クリームチーズ 【黄】精白米、玄米、油、薄力粉、バター 【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><b>3</b> 中華丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>5</b> あわご飯 みそ汁(小松菜、麩) なすの挽き肉炒め さつまいもの甘辛煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、発酵乳 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、油、さつま芋、米粉、きび砂糖、バター 【緑】こまつな、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、バナナ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p><b>6</b> 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 人参シソ(シラス) オレンジ</p> <p><small>【赤】べにざけ、しらす、発酵乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま油、薄力粉、油 【緑】大根、わかめ、ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ひらやちー</p>	<p><b>7</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】成鶏、もも、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、ごま 【緑】チンゲンサイ、えのき、シソ、ブロッコリー、トマト、りんご、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p><b>8</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) さばのおろし煮 いんげんソテー パイン缶</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、発酵乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン 【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;">飲むヨーグルトパン(きな粉クリーム)</p>	<p><b>9</b> 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 切り干し大根サラダ ゼリー</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 【黄】精白米、おし麦、スバゲティ麺、油、ごま、きび砂糖、さつま芋 【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><b>10</b> もずく丼 みそ汁 ブルー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、 【黄】精白米、おし麦 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>12</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ、厚揚げ) キュウリとワカメの和え物 肉じゃが バナナ</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid blue; padding: 2px;">クッキング 梅サワ作り</p> <p><small>【赤】生揚げ、輸入牛・かたろース、グリーンピース、発酵乳、チーズ、牛乳 【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 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ワカメ、コン、バナナ、コン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト コーンのお焼き</p>	<p><b>13</b> カレーライス(チキン・玄米) スープ モーウイの甘酢和え オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏、発酵乳、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、モーウイ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 黒糖くずもち</p>	<p><b>14</b> スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、EM牛乳 【黄】スパゲティ麺、オイル、油、薄力粉、バター、マヨドレ、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コン、りんご、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>	<p><b>15</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、じゃが芋) 揚げ豆腐のあんかけ 生 会 きゅうりの塩昆布あえ ブルー</p> <p><small>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、さつま芋、薄力粉 【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、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 芋クッキー</p>	<p><b>16</b> 玄米ご飯 クリームシチュー キャベツサラダ 味付小魚 ゼリー</p> <p><small>【赤】成鶏、クリーム、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】じゃが芋、油、薄力粉、バター、精白米、玄米 【緑】にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん、りんご、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p><b>17</b> クファージュシー みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦 【緑】にんじん、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>19</b> あわご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし、ひじき) バナナ</p> <p style="text-align: left;">食育の日</p> <p><small>【赤】成鶏、手羽、豚かた肉、しろさけ 【黄】精白米、あわ精白粒、油 【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、ブルー、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり ブルー</p>	<p><b>20</b> 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、ワカメ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) キャベツのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、さつま芋、バター 【緑】とうがんと、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、コン、にんじん、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト キャラメルポテト</p>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 100px; margin: 0 auto;"> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">誕生会 全園児お弁当</p>  </div> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>22</b> 麦ご飯 みそ汁(なす) 魚のポテトクリーム焼き きんぴら風煮(いんげん) パイン缶</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、きび砂糖、ライ麦、薄力粉 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、コン、たまねぎ、パセリ、乾、ごぼう、にんじん、さやいんげん、パインアップル・缶、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン</p>	<p><b>23</b> 慰霊の日</p> 	<p><b>24</b> チキンピラフ みそ汁 ブルー</p> <p><small>【赤】成鶏 【黄】精白米、押し麦 【緑】にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>26</b> 納豆ごはん イナムドチ 豆腐チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、カマコ、沖繩豆腐、発酵乳、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】大根、しいたけ、にんじん、たまねぎ、バナナ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト きゃべつマフィン</p>	<p><b>27</b> 麦ご飯 緑調整豆乳 まぐろカツ(ソース) ひじき炒め りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚肉、大豆、しらす 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、こんにやく、しらたき、油 【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、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><b>28</b> 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) インゲンのおかか和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】梅干し、なが昆布、にんじん、とうがんと、しいたけ、さやいんげん、ニラ、コン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p><b>29</b> 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) ピーマンと豚肉の味噌炒め 白和え(ほうれん草・人参) チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚かた肉、沖繩豆腐、ツナ缶、発酵乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、マヨドレ、食パン 【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、ほうれんそう、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト じゃこトースト</p>	<p><b>30</b> ふりかけご飯 魚汁(カラシナ) マヨチーズちくわ パイパイイチー フルーツゼリー(みかん)</p> <p><small>【赤】たい、竹輪、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、まぐろ・缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、油、薄力粉、きび砂糖、ごま 【緑】からしな、パセリ、乾、パイパイ、にんじん、ニラ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 セサミスティック</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