

予 定 献 立 表

あおば保育園

2024年6月分

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、こ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。火</p>						<p>1 八宝菜(丼) みそ汁 チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚かた肉、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、水煮缶、ピーマン、きくらげ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</p>
<p>3 チキン照り焼き丼 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) オクラのおかか和え バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、生揚げ、発酵乳、しらす 【黄】精白米、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、ニラ、コン、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト チヂミ</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(なす) シイラカツ(ソース) 人参シリシリ(シラス) りんご</p> <p><small>【赤】シイラ、豆乳、しらす、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、ごま油、米粉 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、りんご、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト 米粉のバナナケーキ</p>	<p>5 スパゲティミートソース すまし汁(小松菜・絹ごし) コールスローサラダ パン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、チーズ、いか、くん製 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、マヨドレ、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、キャベツ、コン、パン</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 おかかチーズおにぎり するめ</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鯖のカレー焼 いんげんソテー オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、さつま芋 【緑】たまねぎ、ネギ、さやいんげん、にんじん、オレシ</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト スイートポテトフライ</p>	<p>7 玄米ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 春雨サラダ カルピスゼリー</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ツナ缶、EM牛乳 【黄】精白米、玄米、スパゲティ麺、油、はるさめ、きび砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、トマト、ワカメ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 アガラサー</p>	<p>8 豚肉野菜丼 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖 【緑】にんじん、はくさい、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、プルーン</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</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 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、発酵乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、マヨドレ、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、バナナ、ニラ、もずく</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト もずくひらやちー</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ワカメ) 鯖のマヨネーズ焼き ひじき炒め りんご</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">クッキング</p> <p><small>【赤】豆腐、べにざけ、豚肉、大豆、発酵乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、しらす、油 【緑】ワカメ、しめじ、たまねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト ホットケーキ</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) レバーのごまソースあえ 切り干し大根炒め プルーン</p> <p><small>【赤】豚レバー、まぐろ、詰水煮、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま、カルゲン、油 【緑】こまつな、しめじ、しょうが、切り干し大根、きゅうり、にんじん、プルーン、昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p>13 麦ご飯 魚汁(カラシナ) マヨチーズちくわ ブロッコリー炒め アロエピーチゼリー</p> <p><small>【赤】たい、竹輪、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、発酵乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、薄力粉、炭酸飲料・サイダー、黒砂糖、油 【緑】からしな、パセリ、乾、ブロッコリー、トマト</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト そべポーポー</p>	<p>14 中華丼(玄米) みどり調整豆乳 きゅうりのたたき パン</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">弁当箱持参</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉、みどり調整豆乳、EM牛乳 【黄】精白米、玄米、油、きび砂糖、食パン 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり、パン、いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>15 クファージュシー みそ汁 チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚かた肉、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】にんじん、刻み昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</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><small>【赤】豚ひき肉、しらす、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、米粉、バター 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、コン、はくさい、トマト、ワカメ、きゅうり、バナナ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト かぼちゃクッキー(米粉)</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">誕生日会 全園児お弁当</p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト 誕生日ケーキ</p>	<p>19 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 モズク酢(みかん) パン</p> <p><small>【赤】豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖 【緑】しめじ、えのき、ピーマン、赤ピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、沖繩もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>20 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) チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、豚肉、発酵乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、黒砂糖 【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、プルーン</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト チーズスティック</p>	<p>21 玄米ご飯 クリームシチュー 小松菜としめじのゴマ和え シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉、牛乳、EM牛乳 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、油、ごまきび砂糖、シークワーサーゼリー、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、しめじ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 スイートポテト</p>	<p>22 親子丼 みそ汁(えのき・わかめ) プルーン</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、えのき、ワカメ、プルーン</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</p>	
<p>24 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、カマコ、沖繩豆腐、発酵乳、まぐろ・缶 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ロールパン、マヨドレ 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、バナナ、コン</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト ツナサンド</p>	<p>25 ぶりかけご飯 みどり調整豆乳 魚ハンバーグ スパゲティサラダ りんご</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">弁当箱持参</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、みどり調整豆乳、まぐろ・缶、発酵乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、パン粉、スパゲティ麺、マヨドレ、くずでん粉、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト 黒糖くずもち</p>	<p>26 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) インゲンと人参炒め プルーン</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、ごま、うどん、油 【緑】梅干し、しそ、なが昆布、にんじん、とうがん、しいたけ、さやいんげん、りんご、キャベツ、ピーマン、塩昆布</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>27 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><small>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、油、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、パンアップル・缶</small></p> <p style="text-align: right;">飲むヨーグルト 蒸し芋 黒糖(3歳～)</p>	<p>28 カレーライス(玄米) モーウイの甘酢和え 茹でコーン パタフライピーゼリー</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚かた・赤肉、鶏レバー、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、黒砂糖 【緑】精白米、玄米、じゃが芋、油、きび砂糖、薄力粉、ごま</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 サーターアンダギー</p>	<p>29 マーボー豆腐丼 コーンスープ(キャベツ) チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、チーズ10鉄分 【黄】精白米、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、にんにく、しょうが、ニラ、コン、キャベツ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</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