

月	火	水	木	金	土	
<p>～簡単にできる楽しい食育～</p> <p>子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。今月はみんなで旬の梅を使い梅ジュースを作ります。また、オクラも育てています。収穫してみんなで食べるのを楽しみに育てています。😊</p>						
		<p>1 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,人参) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え オレンジ</p> <p>【赤】牛肉,しらす 【黄】精白米,三温糖,じゃがいも,こんにやく 【緑】キャベツ,チンゲン菜,にんじん,たまねぎ,オレンジ,昆布,梅干し,グリーンピース</p> <p>麦茶 梅しそおにぎり</p>	<p>2 麦ご飯 冬瓜カレー もやしのナムル 茹でコーン</p> <p>【赤】豚ひき肉,ささみ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,米粉,ゴマ油,三温糖,カレールウ 【緑】とうがんにんじん,たまねぎ,いんげん,もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし</p> <p>酪農牛乳 米粉の人参ケーキ</p>	<p>3 肉みそ丼 ワカメスープ パパヤーイリチャー シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豆腐,豚ひき肉,牛乳,ゼラチン,ツナ缶,牛乳 【黄】精白米,薄力粉,砂糖,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,なす,えだまめ,ピーマン,わかめ,ババイヤ,ニラ,たけのこ,長ネギ</p> <p>酪農牛乳 マシュマロサンド えだまめ</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(えのき,小松菜) ササミのケチャップ炒め 里芋のそぼろあんかけ バナナ</p> <p>【赤】ささみ,豚ひき肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖,さといも,薄力粉 【緑】えのき,こまつな,たまねぎ,にんじん,ピーマン,バナナ,もずく,ニラ</p> <p>酪農牛乳 もずく入りかき揚げ</p>	
<p>6 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,わかめ) ジャンボオムレツ レンコンのキンピラ パインアップル</p> <p>【赤】鶏卵,サケ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも, 【緑】とうがんにんじん,わかめ,たまねぎ,にんじん,れんこん,いんげん,パインアップル</p> <p>フルーツ豆乳 鮭おにぎり</p>	<p>7 ご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) 七 チーズハンバーグ タ マッシュポテト 七タゼリー</p> <p>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,豚肉,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,そうめん,星たべよ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,スイートコーン,バナナ,きゅうり,トマト,みかん</p> <p>冷やしそうめん 星型せんべい</p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(もやし,人参,ねぎ) 魚のフライ 切り干し大根のサラダ ブルー</p> <p>【赤】キング,ささみ,牛乳 【黄】精白米,もちきび,マカロニ,きなこ,黒糖,薄力粉,パン粉 【緑】もやし,にんじん,ねぎ,きゅうり,切干大根,にんじん,とうもろこし,ブルー</p> <p>酪農牛乳 マカロニきなこ</p>	<p>9 納豆ごはん みそ汁(じゃが芋,しめじ) ゴーヤーチャンプルー すいか</p> <p>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉,牛乳,油揚げ,チーズ,しらす,ごま 【黄】精白米,じゃがいも,三温糖 【緑】にがり,にんじん,ねぎ,すいか,もやし</p> <p>麦茶 いなり寿司 チーズで鉄</p>	<p>10 ハヤシライス ひじきサラダ メロン</p> <p>【赤】牛肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,バター,オリーブ油,三温糖,じゃがいも 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ひじき,きゅうり,トマト,こまつな,ゴボウ,とうもろこし,えだまめ,</p> <p>酪農牛乳 小松菜のスコーン</p>	<p>11 もずく丼 みそ汁(山東菜,人参) きゅうりの梅和え チーズで鉄</p> <p>【赤】豚ひき肉,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】精白米,さつまいも,寒天,かたくり粉,三温糖 【緑】さんとうさい,にんじん,きゅうり,もずく,ピーマン,たまねぎ,とうもろこし</p> <p>酪農牛乳 芋ようかん</p>	
<p>13 インディアンスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 小松菜の和え物 オレンジ</p> <p>【赤】鶏肉,豚肉,牛乳,かつお節 【黄】スパゲティ麺,黒棒,かたくり粉,カレールウ 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しいたけ,こまつな,にんじん,えだまめ,オレンジ</p> <p>酪農牛乳 えだまめ 黒棒</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(しめじ,水菜) 鮭の塩焼き なーべーらーんぶしー ぶどう</p> <p>【赤】しろさげ,豚肉,沖縄豆腐,牛乳 【黄】精白米,砂糖,じゃがいも,もちきび 【緑】しめじ,きょうな,へちま,ぶどう</p> <p>酪農牛乳 ポテトフライ</p>	<p>15 麦ご飯 アーサ汁(あおさ,花麩) 松風焼き にんじんしりしりー バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏卵,豚肉 【黄】精白米,おし麦,ゴマ油 【緑】あおさ,にんじん,バナナ,にんじん,干しいたけ,ねぎ</p> <p>麦茶 クファジュシーおにぎり</p>	<p>16 お誕生日会 ～お弁当日～</p> <p>誕生会</p> <p>酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>17 ご飯 中華丼 みそ汁(山東菜,厚揚げ) かぼちゃサラダ パインアップル</p> <p>【赤】豚肉,厚揚げ,豆乳 【黄】精白米,食パン,かたくり粉,かぼちゃ,じゃがいも 【緑】たまねぎ,にんじん,はくさい,ピーマン,たけのこ,パインアップル,ブルーベリージャム</p> <p>みどり豆乳 ジャムサンド</p>	<p>18 野菜そば ちくわのいそ辺揚げ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p>【赤】豚肉,ちくわ,牛乳,煮干し 【黄】沖縄そば,薄力粉,ごま, 【緑】キャベツ,にんじん,もやし,青のり粉</p> <p>酪農牛乳 ゴマ入りちんすこう</p>
<p>20 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,人参) チュリップの甘酢煮 オクラのおかか和え すいか</p> <p>【赤】鶏・手羽,豚肉,EM牛乳,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ふ,食パン 【緑】チンゲンサイ,オレンジ・マーマレード,オクラ,にんじん,オレンジ,コーン,赤ピーマン</p> <p>酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>21 夏野菜カレー しらすのサラダ バナナ</p> <p>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,煮干し 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,とうがんにんじん,えのき,ネギ,えだまめ,パイン</p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>22 まぜご飯 みそ汁(玉ねぎ,人参,わかめ) シブイウブシー 茹でコーン</p> <p>【赤】生揚げ,わかさぎ,チーズ,ツナ缶,みどり調整豆乳 【黄】精白米,はるさめ,三温糖,砂糖,バター 【緑】キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,トマト,カメ,かぼちゃ</p> <p>酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>23 海の日</p>  <p>酪農牛乳</p>		<p>24 スポーツの日</p>  <p>酪農牛乳</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(しめじ,わかめ) いりどり スパゲティサラダ ミニゼリー(白桃)</p> <p>【赤】豚・かた,カマコ,ハム,EM牛乳,豚ひき肉 【黄】沖縄そば,精白米,おし麦,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りよとうもやし,きゅうり,コーン,りんご,ネギ,焼きのり</p> <p>麦茶 サバご飯のおにぎり</p>
<p>27 ふりかけごはん 魚汁 クーブイリチャー チーズでカルシウム</p> <p>【赤】赤魚,豚肉,チーズ,豆乳,牛乳,沖縄豆腐 【黄】精白米,くず粉,三温糖,ごま 【緑】昆布,にんじん,こんにやく,だいこん,からし菜</p> <p>酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>28 納豆ごはん ちむしんじ 高野豆腐のうま煮 ぶどう</p> <p>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,豆乳 【黄】精白米,タピオカ,砂糖,かぼちゃ,じゃがいも,薄力粉 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,ぶどう,ねぎ,ニラ</p> <p>みどり調整豆乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(小松菜,玉ねぎ) 鶏のから揚げ 春雨の酢の物 バナナ</p> <p>【赤】鶏肉,ロースハム,しらす 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,三温糖 【緑】こまつな,たまねぎ,きゅうり,にんじん,えだまめ,バナナ</p> <p>アンパンマン野菜 じゃこと枝豆のおにぎり</p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(じゃが芋,山東菜) 鯖のみそ煮 白和え(ゴーヤー) すいか</p> <p>【赤】さば,ウインナー,沖縄豆腐,牛乳 【黄】精白米,スパゲティ麺,もちきび,三温糖,オリーブ油 【緑】さんとうさい,にんじん,にがり,たまねぎ,ピーマン,すいか,トマト</p> <p>酪農牛乳 ペンネミート</p>	<p>31 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,もやし) マーボー豆腐 もずく酢 元気ヨーグルト</p> <p>【赤】豚ひき肉,沖縄豆腐,牛乳,ヨーグルト 【黄】精白米,パン,紅芋,かたくり粉 【緑】沖縄もずく,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,チンゲン菜,もやし,きゅうり</p> <p>酪農牛乳 紅芋パン</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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“粟国の塩”、豆腐は“川上食品”の豆腐を使用しています。

＜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