

予 定 献 立 表

2020年6月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
1 あわご飯 みそ汁(揚げ豆腐,水菜) 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 プルーン <small>【赤】ゆし豆腐,牛・かたろース,グリーンピース,牛乳,牛乳 【黄】精白米,もちきび,じゃが芋,三温糖,薄力粉 【緑】水菜,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ワカメ,レモン,トマト,バナナ</small> 酪農牛乳 バナナケーキ	2 あじさいご飯 みそ汁(冬瓜,山東菜) サバの塩焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) オレンジ <small>【赤】ウインナー,さば,牛乳,豚肉 【黄】精白米,薄力粉,大豆 【緑】冬瓜,山東菜,きゃべつ,ピーマン,たまねぎ,にんじん,オレンジ,きゅうり,はんだま</small> 酪農牛乳 野菜かき揚げ	3 麦ご飯 みそ汁(レタス,じゃが芋) クープイリチャー しそ入り卵焼き りんご <small>【赤】豚肉,カマボコ,鶏卵,牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,こんにやく,三温糖 【緑】レタス,昆布,しいたけ,にんじん,しそ,バナナ,味付けのり</small> 麦茶 みそおにぎり	4 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー 茹でコーン パインアップル <small>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉,牛乳,カマボコ 【黄】精白米,さつま芋,三温糖,薄力粉,かたくり粉,こんにやく 【緑】にがり,にんじん,スイートコーン,だいこん,ねぎ,プルーン,もやし</small> 酪農牛乳 ベにいもクッキー	5 グリーンピースご飯 ドライカレー ゴボウサラダ 元気ヨーグルト <small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,豆乳,いか 【黄】精白米,麦,チョコレート 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,ごぼう,にんじん,コーン,パイン,グリーンピース,</small> 調整豆乳 むぎチョコ するめイカ	6 中華丼 トウモロコシのスープ ブロッコリーのおかかチーズ和え ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】豚肉,チーズ,にぼし,きなこ,牛乳,かつお節 【黄】精白米,おし麦,マカロニ,かたくり粉 【緑】にんじん,はくさい,たまねぎ,ピーマン,しいたけ,ブロッコリー,コーン</small> 酪農牛乳 マカロニきな粉	
8 あわご飯 ゆし豆腐 炒りどり 粉ふきいも カルシウムチーズ <small>【赤】ゆし豆腐,鶏肉,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま,薄力粉,砂糖 【緑】にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,オレンジ,</small> 酪農牛乳 ゴマポッキー	9 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油あげ) 豚肉のしょうが焼 切り干し大根のサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉,油揚げ,ツナ,チーズ,しらす,ツナ 【黄】精白米,おし麦,砂糖,バター,シリアル 【緑】キャベツ,切り干し大根,にんじん,きゅうり,コーン,しょうが,オレンジ,コンブ</small> 麦茶 カルシウムおにぎり おしゃぶり昆布	10 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 いも天ぷら メロン <small>【赤】ソーキ,豆乳 【黄】精白米,さつま芋,シリアル,砂糖,バター,ごま,薄力粉 【緑】にんじん,だいこん,コンブ,メロン,梅干し,しそ</small> 調整豆乳 シリアルクッキー	11 ご飯 みそ汁(山東菜,もやし) 鮭の照り焼き パパヤーイリチャー プチトマト すいか <small>【赤】さけ,豚肉,牛乳 【黄】精白米,さつま芋,砂糖,バター 【緑】にんじん,さんとうさい,トマト,スィカ,もやし,パパイヤ,にら</small> 酪農牛乳 スイートポテト	12 ロールパン ビーフシチュー 白和え(ハンダマ) バナナ <small>【赤】牛肉,沖縄豆腐,乳酸菌飲料,豚肉,ツナ 【黄】パン,じゃが芋,精白米, 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,バナナ,しいたけ,ねぎ,グリーンピース,ハンダマ</small> ジョア(ストロベリー) ポロポロジュシー	13 ご飯 みそ汁(小松菜,人参) チキンの照り焼き オクラの梅和え ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】鶏もも肉,煮干し,豚肉 【黄】精白米,ゼリー 【緑】小松菜,にんじん,オクラ,梅干し,わかめ,きゅうり,大根葉,</small> 麦茶 青菜おにぎり 煮干し佃煮	
15 ご飯 ソーメン汁 松風焼き ひじき炒め 茹でコーン <small>【赤】鶏ひき肉,牛乳 【黄】精白米,そうめん,砂糖,バター,麩 ごま,ゴマ油 【緑】たまねぎ,ひじき,にんじん,大豆,コーン,インゲン,ねぎ</small> 酪農牛乳 ふむふむ	16 麦ご飯 みそ汁(もやし,小松菜) 高野豆腐のうま煮 マカロニサラダ パインアップル <small>【赤】高野豆腐,豚肉,豆乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,マカロニ,薄力粉,かたくり粉 【緑】もやし,小松菜,もずく,きゅうり,パイン,キャベツ,にんじん,たまねぎ</small> 調整豆乳 もずく入りヒラヤーチー	17 あわご飯 アーサ汁(あおさ,絹豆腐) 鯖の味噌煮 春雨の酢の物 りんご <small>【赤】絹豆腐,さば,ササミ,煮干し,いなり揚げ, 【黄】精白米,もちきび,春雨 【緑】きゅうり,りんご,にんじん,あおさ</small> 麦茶 いなり寿司 煮干し佃煮	18 誕生会 お誕生日会 ～お弁当日～ 酪農牛乳 誕生会ケーキ	19 麦ご飯 スタミナカレー フルーツサラダ の ゴマなしミニフィッシュ 日 <small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,牛乳,生クリーム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,砂糖,バター,麩 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ニガウリ,みかん,バナナ,干しぶどう</small> 酪農牛乳 青のリスト	20 野菜そば かぼちゃのそぼろあんかけ 型抜きチーズ <small>【赤】鶏ひき肉,豚肉,かつお節,チーズ,牛乳 【黄】沖縄そば,黒糖,薄力粉,かたくり粉 【緑】キャベツ,にんじん,いんげん,かぼちゃ,にら</small> 酪農牛乳 アガラサー(黒糖蒸しパン)	
22 スパゲティーミートソース すまし汁(とろろ昆布,花麩) 白和え(ゴーヤー,人参) プルーン <small>【赤】牛ひき肉,沖縄豆腐, 【黄】スパゲティ,麩 【緑】コンブ,にがり,にんじん,たまねぎ,ピーマン,プルーン,みかん,パイン,黄桃,寒天,山東菜,しいたけ,トマト</small> フルーツポンチ おしゃぶり昆布	23 慰霊の日 	24 あわご飯 みそ汁(じゃが芋,玉ねぎ) レンコン入り魚ハンバーグ にんじんしりしりー すいか <small>【赤】すり身,鶏卵,牛乳,豚ひき肉,牛乳 【黄】精白米,もちきび,さつま芋,じゃが芋 【緑】たまねぎ,山東菜,にんじん,いんげん,すいか</small> 酪農牛乳 蒸し芋	25 タコライス コンソメスープ 人参グラッセ 茹でブロッコリー オレンジ <small>【赤】牛ひき肉,ツナ 【黄】精白米, 【緑】レタス,トマト,にんじん,たまねぎ,オレンジ,セロリ,コーン</small> 麦茶 五目ご飯おにぎり	26 マーボー豆腐 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) もずく酢 さくらんぼフレッシュ <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,三温糖,バター,かたくり粉,ゴマ油 【緑】しめじ,えのき,きょうな,もずく,きゅうり,にがり,にんじん,たまねぎ,しいたけ,ゼリー</small> 酪農牛乳 若夏ケーキ	27 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜,油揚げ) もーういの和え物 チーズで鉄 <small>【赤】鶏肉,鶏卵,油揚げ,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,黒糖,くず粉 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,チンゲンサイ,モウイ,みかん,</small> 酪農牛乳 豆乳くずもち	
29 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ,人参,カイワレ) グルクンのから揚げ 小松菜のおひたし ぶどう <small>【赤】グルクン,かつお節,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ばん,あずき,砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,カイワレ大根,こまつな,ぶどう</small> 酪農牛乳 あんぱん	30 納豆ごはん みそ汁(豆腐,ヘチマ) 切り干し大根炒め プチトマト いもチップス <small>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉,サバ缶,豆乳,かまぼこ 【黄】精白米,沖縄そば,さつま芋, 【緑】ねぎ,切り干し大根,トマト,にら,にんじん,へちま</small> フルーツ豆乳 ソーメンタシヤー	<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。</p> <p>様々な場所で食育に関する行事が行われますが、ぜひ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。</p> <p>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。 ※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”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