

予 定 献 立 表

2021年6月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 麦ご飯 トマトカレー ヨーグルトサラダ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、大豆、ヨーグルト、煮干し粉 【黄】精白米、おし麦、じゃがいも 【緑】トマト、たまねぎ、にんじん、いんげん、なす、バナナ、パイン缶、もも缶、ごぼう、刻み昆布</small>	2 あわご飯 すまし汁(絹豆腐、ねぎ) 豚肉のしょうが焼き オクラの和え物 オレンジ <small>【赤】絹豆腐、豚肉、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、いもでん粉、キャノーラ油、米粉 【緑】たまねぎ、ピーマン、しょうが、おくら、にんじん、もやし、オレンジ、もずく、ねぎ</small>	3 麦ご飯 みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ、にら) 赤魚の梅焼き ひじきの炒め煮 チーズでカルシウム <small>【赤】赤魚、豚肉、乳酸菌飲料、チーズ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、みりん、じゃがいも 【緑】たまねぎ、昆布、ひじき、こんにやく、にんじん、いんげん、ねぎ、にら</small>	4 ご飯 みそ汁(冬瓜、わかめ) ゴーヤーチャンプルー かぼちゃサラダ すいか <small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豆乳、鶏卵、食パン 【黄】精白米、じゃがいも、米粉、キャノーラ油、はちみつ 【緑】にがり、とうがら、わかめ、かぼちゃ、きゅうり、すいか、にんじん、もやし、にら、レモン</small>	5 みそ納豆スパゲティ コーンスープ(キャベツ) ブロッコリーサラダ バナナ <small>【赤】納豆、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、チーズ 【黄】スパゲティ麺、はちや棒、白みそ、三温糖、キャノーラ油 【緑】コーン、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えだまめ、バナナ</small>	
	<small>麦茶 かみかみご飯おにぎり</small>	<small>酪農牛乳 もずくかき揚げ(米粉)</small>	<small>カルピスゼリー おしゃぶり昆布</small>	<small>みどり調整豆乳 はちみつレモントースト</small>	<small>酪農牛乳 はちや棒 チーズで鉄</small>	
7 あわご飯 みそ汁(へちま、しめじ) 肉じゃが いんげんのゴマ和え パイン缶 <small>【赤】牛、かたろース、牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、三温糖、こんにやく、ごま、じゃがいも、でんぷん、キャノーラ油、薄力粉、リンゴジャム 【緑】へちま、しめじ、ネギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、いんげん、きゅうり、パイン缶、酪農牛乳、ジャムクッキー</small>	8 麦ご飯 アーサ汁(あおさ、カマボコ) マーボー豆腐 小魚サラダ ミニゼリー(ピーチ) <small>【赤】カマボコ、しらす、牛乳、沖縄豆腐、牛乳、豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、じゃがいも、でんぷん、ゼリー、かんぱん、ゴマ油 【緑】たまねぎ、にんじん、にら、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、あおさ、えだまめ</small>	9 あじさいご飯 みそ汁(もやし、人参、ねぎ) チューリップの煮つけ きんぴらゴボウ パナナ <small>【赤】手羽先、豚肉、納豆、乳酸菌飲料 【黄】精白米、三温糖、キャノーラ油、こんにやく、ごま 【緑】もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、にら、はんだま、いんげん、バナナ</small>	10 麦ご飯 ゆしどうふ 鮭のごま味噌焼き もずく酢 おさつスティック <small>【赤】ゆしどうふ、さけ、豆乳 【黄】精白米、おし麦、イチゴのスティックケーキ、さつまいも、キャノーラ油、ごま、ゴマ油、三温糖 【緑】ねぎ、もずく、きゅうり、パイン缶</small>	11 ふりかけご飯 みそ汁(玉ねぎ、人参、にら) 卵焼き(ゴーヤー入り) クービーリチャー すいか <small>【赤】鶏卵、豚肉、牛乳 【黄】精白米、牛乳、マカロニ、きなこ、黒糖、キャノーラ油、こんにやく 【緑】たまねぎ、にんじん、にら、にがり、昆布、いんげん、すいか</small>	12 ご飯 ソーメン汁 シブイウブシー 蒸しかぼちゃ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、サバ缶、にぼし 【黄】精白米、キャノーラ油、そうめん、三温糖 【緑】ねぎ、とうがら、にんじん、にら、かぼちゃ、しいたけ</small>	
<small>酪農牛乳 ジャムクッキー</small>	<small>酪農牛乳 かんぱん えだまめ</small>	<small>ヤクルト 納豆みそおにぎり</small>	<small>みどり調整豆乳 イチゴのスティックケーキ</small>	<small>酪農牛乳 マカロニきなこ</small>	<small>麦茶 サバご飯のおにぎり</small>	
14 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、人参) サバのラビゴットソースかけ 白和え(インゲン、ひじき) チーズでカルシウム <small>【赤】さば、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ精白粒、薄力粉、キャノーラ油、米粉 【緑】チンゲン菜、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、いんげん、にら、ひじき</small>	15 ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ さくらんぼフレッシュ <small>【赤】鶏肉、ツナ缶、にぼし、牛乳、けずりぶし 【黄】ロールパン、じゃがいも、薄力粉、バター、精白米、ごま、ゴマ油、さくらんぼフレッシュ 【緑】たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干し大根、ピーマン、とうもろこし</small>	16 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、山東菜) レンコン入りハンバーグ にんじんしりしりー パナナ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、豆乳、にぼし、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、さつまいも、米粉 【緑】れんこん、にんじん、たまねぎ、とうがら、さんとうがい、ねぎ、ばなな</small>	17 誕生会 ～お弁当日～ <small>【赤】牛乳 【黄】ケーキ 【緑】</small>		18 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 いも天ぷら メロン <small>【赤】豚ソーキ、おから、牛乳 【黄】精白米、さつまいも、薄力粉、米粉、三温糖、キャノーラ油 【緑】梅干し、しそ、だいたい、にんじん、昆布、さんとうがい、メロン、青のり</small>	19 親子丼 みそ汁(もやし、水菜) きゅうりとトマトのサラダ ブルーン の日 <small>【赤】鶏卵、鶏肉、牛乳 【黄】精白米、甘納豆、薄力粉、三温糖、ブルーベリー 【緑】しいたけ、たまねぎ、にんじん、もやし、みずな、きゅうり、とまと、わかめ</small>
<small>酪農牛乳 ヒラヤーチー</small>	<small>麦茶 コーンおむすび いりこ</small>	<small>みどり調整豆乳 焼き芋 ゴマなしミニフィッシュ</small>	<small>酪農牛乳 誕生会ケーキ</small>	<small>酪農牛乳 おからかりんとう</small>	<small>酪農牛乳 甘納豆蒸しパン</small>	
21 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ、にんじん、ワカメ) トンカツ 小松菜のおひたし <small>【赤】豚肉、牛乳、けずりぶし、チーズ 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、じゃがいも、でんぷん、パン粉、キャノーラ油、ごま、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ</small>	22 あわご飯 みそ汁(山東菜、えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 粉ふきいも すいか <small>【赤】高野豆腐、牛乳、すいか 【黄】精白米、あわ精白粒、じゃがいも、カルシウムせんべい、いもでんぷん、ゴマ油 【緑】さんとうがい、えのき、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、とうもろこし</small>	23 慰霊の日 	24 カレーライス ヘチマサラダ 元気ヨーグルト <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、ツナ缶、ヨーグルト、油揚げ、にぼし 【黄】精白米、おし麦、じゃがいも 【緑】たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、へちま、とうもろこし</small>	25 麦ご飯 みそ汁(揚げ豆腐、わかめ) 炒りどり さつま芋のゴマ和え パイン <small>【赤】厚揚げ、鶏肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、マッシュマロ、コーンフレーク、こんにやく、さつまいも、ごま 【緑】わかめ、レンコン、ごぼう、にんじん、しいたけ、いんげん、パイン</small>	26 野菜そば ブロッコリーおかかチーズ和え オレンジ <small>【赤】豚肉、チーズ、けずりぶし 【黄】沖縄そば、油、三温糖、精白米 【緑】キャベツ、にんじん、もやし、ブロッコリー、すいか、梅干し、しそ、こんぶ</small>	
<small>酪農牛乳 チーズスティック</small>	<small>酪農牛乳 カルシウムせんべい 茹でコーン</small>	<small>麦茶 いなり寿司 いりこ</small>	<small>みどり調整豆乳 マッシュマロおこし</small>	<small>麦茶 梅おにぎり おしゃぶり昆布</small>		
28 納豆ごはん イナムドチ 豆腐チャンプルー パナナ <small>【赤】納豆、豚肉、沖縄豆腐、牛乳、かまぼこ 【黄】精白米、だいたい、こんにやく、いも、黒糖、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、バナナ</small>	29 ご飯 かき玉汁 松風焼き 春雨の酢の物 ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】鶏卵、鶏ひき肉、鶏レバー、ロースハム、牛乳、にぼし 【黄】精白米、あわ精白粒、米粉、そうめん、キャノーラ油 【緑】みずな、たまねぎ、きゅうり、トマト</small>	30 あわご飯 みそ汁(へちま、玉ねぎ、人参) レバーのかりん揚げ 白菜の和え物 オレンジ <small>【赤】豚レバー、サバ缶、いちご牛乳、けずりぶし 【黄】精白米、あわ精白粒、米粉、そうめん、キャノーラ油 【緑】へちま、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、にら、オレンジ、しめじ</small>	★6月は食育月間です★ 「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けると幸いです。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。 			
<small>酪農牛乳 黒糖くずもち</small>	<small>酪農牛乳 あんぱん</small>	<small>いちご牛乳 ソーメンタシャヤー</small>				

※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