

予 定 献 立 表

2022年6月分

オリーフ保育園

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。 様々な場所で食育活動が行われますが、ご家庭でも食に関する絵本を読むなど、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。</p>						
		<p>1 麦ご飯 みそ汁(山東菜,豆腐) さばのおろし煮 インゲンのごま和え バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐,さば,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま 【緑】さんとうさい,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,バナナ</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,油揚げ) 鶏のから揚げ 野菜炒め(もやし,ひじき) りんご</p> <p>【赤】油揚げ,鶏もも,豚肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,ホットケーキ 【緑】とうがん,ネギ,しょうが,にんじん,キャベツ,りよくとくもやし,ひじき,りんご</p> <p>EM酪農牛乳 キャロットスティック</p>	<p>3 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 春雨サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶,ソファール,EM牛乳,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,はるさめ,きび砂糖,さつま芋 【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</p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋 味付小魚</p>	<p>4 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,スパゲティ麺,マヨドレ(日清) 【緑】コーン,キャベツ,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,干しぶどう,バナナ,えだまめ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	
<p>6 あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん) 味付小魚</p> <p>【赤】牛かた肉,ほりほり小魚,EM牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,きび砂糖,やま芋 【緑】キャベツ,しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,沖縄もずく,きゅうり,みかん</p> <p>EM酪農牛乳 人参かるかん</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,山東菜) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) バナナ</p> <p>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,米粉,ごま油,きび砂糖 【緑】とうがん,さんとうさい,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,バナナ,ニラ,コーン</p> <p>EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>8 焼きそば みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 土佐和え パインアップル チーズでカルシウム</p> <p>【赤】豚肉,生揚げ,チーズ,ツナ缶,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】中華めん,ごま油,精白米,マヨネーズ 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,ネギ,きゅうり,パイン,味付けのり</p> <p>麦茶 ツナマヨおにぎり 味付小魚</p>	<p>9 ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) まぐろカツ(ゴマ) 人参シリシリ(かつお節) りんご</p> <p>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,ゴマ(黒),パン粉,油,ごま油,さつま芋,バター,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,ネギ,りんご</p> <p>EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>10 中華丼 ナムル シークワサーゼリー</p> <p>【赤】豚肉,鶏ささ身,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま油,シークワサーゼリー,食パン 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ほうれんそう,葉,りよくとくもやし,きゅうり,イチゴ,ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>11 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 炒りどり オクラの梅和え オレンジ</p> <p>【赤】ゆし豆腐,鶏肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,カルゲン 【緑】ネギ,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,オクラ,梅干し,オレンジ,スイートコーン</p> <p>Ca飲料(リンゴ) コーンおむすび</p>	
<p>13 あわご飯 みそ汁(小松菜,麩) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キュウリとワカメの和え物 ミニゼリー(ブルー)</p> <p>【赤】豚ひき肉,生揚げ,挽きわり納豆 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,はるさめ,きび砂糖 【緑】こまつな,にんじん,ピーマン,きゅうり,ワカメ,レモン,ネギ,焼きのり</p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>14 お弁当</p> <p>【赤】EM酪農牛乳 【黄】クリームパン 【緑】</p> <p>EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>15 タコライス すまし汁(大根,ワカメ) 煮豆 りんご</p> <p>【赤】牛肉,豚レバー,ピザチーズ,大豆,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ホットケーキ,油 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,ワカメ,ネギ,真昆布,りんご</p> <p>EM酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>16 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) バナナ</p> <p>【赤】鶏もも,豚肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖【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,アスパラガス,バナナ</p> <p>#REF!</p>	<p>17 ロールパン お誕生日 切り干し大根サラダ 生飲む野菜と果実 会</p> <p>【赤】牛肉,豚レバー,クリーム,まぐろ,缶詰水煮レーク,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,薄力粉,バター,ごま,きび砂糖,精白米,油,ケーキ 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,大根,切り干し大根,きゅうり,味付けのり</p> <p>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>18 麦ご飯 そうめん汁 油みそ からし菜チャンプルー パインアップル</p> <p>【赤】ツナ缶,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,そうめん,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】しいたけ,ネギ,からし,にんじん,たまねぎ,パイン,コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	
<p>20 あわご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ プルーン</p> <p>【赤】凍り豆腐,豚肉,EM牛乳,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,マヨドレ(日清),強力粉,薄力粉,バター,ゴマ(黒) 【緑】さんとうさい,えのき,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,きゅうり,プルーン,にんじん,ジュース,缶詰</p> <p>EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草,大根) 鮭のマヨネーズ焼き アスパラソテー さくらんぼ</p> <p>【赤】べにざげ,豚肉,しらす,油揚げ,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ(日清),油,きび砂糖,ごま 【緑】ほうれんそう,大根,しめじ,たまねぎ,アスパラガス,たけのこ,にんじん,さくらんぼ</p> <p>麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>22 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 インゲンのおかか和え メロン</p> <p>【赤】豚肉ソーキ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま,さつま芋,油 【緑】梅干し,なが昆布,にんじん,とうがん,しいたけ,さやいんげん,メロン</p> <p>EM酪農牛乳 さつま芋スティック</p>	<p>23 慰霊の日</p> 		<p>24 カレーライス(白身魚) もういっの和え物 茹でコーン</p> <p>【赤】キングクリップ,豚肉,牛乳,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,かりんとう 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,ピーマン,モウイ,みかん,スイートコーン,バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 かりんとう バナナ</p>	<p>25 野菜そば 大豆の甘辛炒め りんご</p> <p>【赤】豚肉,カマボコ,大豆,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,にんじん,たまねぎ,パイン,コーン,味付けのり</p> <p>EM酪農牛乳 塩昆布おにぎり</p>
<p>27 納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ</p> <p>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,まぐろ,缶詰,EM牛乳,きな粉,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,くずでん粉,黒砂糖 【緑】大根,しいたけ,パパイヤ,にんじん,ニラ,バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖くずもち 味付小魚</p>	<p>28 あわご飯 魚汁(カラシ) マヨチーズちくわ オクラ入り麩炒め りんご</p> <p>【赤】たい,竹輪,チーズ,脱脂粉乳,クリーム,豚肉,ジョア,豚肉 【黄】精白米,あわ精白粒,マヨドレ(日清),ふ,油 【緑】からし,な,パセリ,オクラ,たまねぎ,にんじん,りんご,昆布,ネギ</p> <p>ジョア(マスカット) クファージュシーおにぎり</p>	<p>29 ふりかけご飯 みそ汁(へちま,絹ごし) レバーのごまソースあえ 白菜サラダ オレンジ</p> <p>【赤】豆腐,豚レバー,EM牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,油,ロールパン,マヨドレ(日清) 【緑】からし,しめじ,しょうが,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん,オレンジ,キャベツ,コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p>30 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ナムル すいか</p> <p>【赤】さば,鶏ささ身,油揚げ,型抜きチーズ,鉄分 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま 【緑】大根,ワカメ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りよくとくもやし,にんじん,きゅうり,スイカ</p> <p>麦茶 きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)</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