

予 定 献 立 表

2021年6月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
	1 麦ご飯 みそ汁(豆腐,山東菜) さばのおろし煮 インゲンのごま和え オレンジ <small>【赤】沖繩豆腐,さば,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖 【緑】さんとうさい,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,オレンジ</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮	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 <small>【赤】油揚げ,鶏,もも,豚肉,明治牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,ホトケキ粉 【緑】とうがん,ネギ,しょうが,にんじん,キャベツ,りょうとう,もやし,ひじき,りんご</small> 明治牛乳 ブリッツ(人参)	3 あじさいご飯 すまし汁(チンゲン菜,花魁) 鮭の塩焼き トマト おさつスティック <small>【赤】ワサビ,しらす,明治牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま,ふ,黒砂糖,油,薄力粉,おさつスティック 【緑】にんじん,きゅうり,チンゲンサイ,トマト,ハンダマ</small> 明治牛乳 そペポーポー	4 麦ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶,ソファール,EM牛乳,煮干し 【黄】精白米,おし麦,スバゲティ,油,はるさめ,三温糖,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</small> EM酪農牛乳 蒸し芋 いりこ	5 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 <small>【赤】豚ひき肉,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,スバゲティ,種 【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</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)
	7 あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 肉じゃが モズク酢 味付小魚 <small>【赤】牛,かたろース,ほりほり小魚,明治牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが,芋,三温糖,やま芋,砂糖,上新粉 【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,沖繩もずく,きゅうり,みかん</small> 明治牛乳 人参かかん	8 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 <small>【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,米粉,ごま油,三温糖,パン粉 【緑】とうがん,さんとうさい,たまねぎ,ごぼ,にんじん,さやいんげん,バナナ,コーン</small> EM酪農牛乳 チヂミ	9 焼きそば みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 茹で卵 茹で卵 土佐和え パイナップル <small>【赤】煮干し粉,豚肉,生揚げ,鶏卵,ツナ缶,煮干し 【黄】中華めん,ごま油,精白米 【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,ハイン,味付けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ	10 お弁当会  明治牛乳 キャラメルポテト	11 中華丼 ナムル シークワサーゼリー <small>【赤】豚肉,鶏ささ身,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま油,砂糖,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,りょうとう,もやし,きゅうり,ジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン
14 あわご飯 みそ汁(小松菜,麩) ポークケチャップ キュウリとワカメの和え物 オレンジ <small>【赤】豚肉,挽きわり納豆,豚ひき肉,煮干し 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,三温糖,砂糖 【緑】にまつな,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,ワカメ,レモン,オレンジ,ネギ,焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	15 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 鯖のカレー焼 ゴーヤーチャンプルー バナナ <small>【赤】さば,沖繩豆腐,豚肉,豚肉,かまぼこ,チーズ 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,沖繩もずく,砂糖 【緑】キャベツ,ネギ,たまねぎ,にんじん,カウリ,バナナ,なが昆布</small> 沖繩そば チーズでカルシウム	16 タコライス すまし汁(大根,ワカメ) 煮豆 りんご <small>【赤】牛,ひき肉,豚レバー,大豆,明治牛乳,豆腐,きな粉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖,ホトケキ粉 【緑】精白米,おし麦,油,砂糖,ホトケキ粉 【赤】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</small> 明治牛乳 もちもちドーナツ	17 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 <small>【赤】たい,竹輪,豚肉,ジョア,豚肉,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油 【緑】カラシ,な,あおのり,オクラ,たまねぎ,にんじん,りんご,昆布,ネギ</small> ジョア(マスクット) クワアジュシーおにぎり	18 ロールパン ボルシチ 切り干し大根サラダ 飲む野菜と果実 <small>【赤】牛,かたろース,豚レバー,クリーム,まぐろ,缶詰,しらす,煮干し 【黄】ロールパン,じゃが,芋,油,バター,ごま,三温糖,精白米,薄力粉 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,切り干し大根,きゅうり,味付けのり,飲む野菜と果実</small> 麦茶 鮭おにぎり いりこ	19 麦ご飯 食 そうめん汁 育 油みそ の からし菜チャンプルー 日 パインアップル <small>【赤】ツナ缶,沖繩豆腐,豚肉,明治牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,そうめん,三温糖,油,薄力粉 【緑】しいたけ,ネギ,からし,にんじん,たまねぎ,ハイン,コーン</small> 明治牛乳 ひらやちー
21 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 <small>【赤】凍り豆腐,豚肉,明治牛乳,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,三温糖,じゃが,芋,強力粉,バター,ゴマ,薄力粉 【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</small> 明治牛乳 チーズスティック	22 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 <small>【赤】べにざけ,豚肉,しらす,油揚げ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】ほうれんそう,大根,しめじ,たまねぎ,アスパラガス,にんじん,コーン,さくらんぼ</small> 麦茶 いなり寿司 いりこ	23 慰霊の日 	24 梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 インゲンのおかか和え メロン <small>【赤】豚肉,ソーキ,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま,さつま芋,油 【緑】梅干し,しそ,葉,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</small> 明治牛乳 さつま芋スティック	25 カレーライス(白身魚) もういいの和え物 茹でコーン <small>【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,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</small> EM酪農牛乳 かりんとう パナナ	26 野菜そば 大豆の甘辛揚げ りんご <small>【赤】豚肉,カマボコ,大豆,しらす,明治牛乳 【黄】沖繩もずく,油,三温糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとう,もやし,りんご,塩昆布,味付けのり</small> 明治牛乳 塩昆布おにぎり
28 納豆ごはん イナムドチ パイパイリチー バナナ <small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,まぐろ,缶詰,明治牛乳,きな粉,煮干し 【黄】精白米,おし麦,ごま,にんじ,油,くず,でん粉,黒砂糖 【緑】大根,しいたけ,ハハイ,にんじん,ニラ,バナナ</small> 明治牛乳 黒糖くずもち いりこ	29 麦ご飯 誕生会 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 生 チキンアップルソース 会 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) ぶどう <small>【赤】鶏,もも,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,ケキ 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,アスパラガス,ぶどう,りんご</small> EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	30 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 <small>【赤】豆腐,豚レバー,明治牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖,油,ロールパン 【緑】ハチマ,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</small> 明治牛乳 ツナサンド	★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。		

※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

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2021年6月分

離乳食

月	火	水	木	金	土
	<p>1 ご飯～軟飯 みそ汁(豆腐,山東菜) さばのおろし煮 インゲンのおかか和え オレンジ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,さば,チーズ 【黄】全かゆ,三温糖 【緑】さんとうさい,大根,さやいんげん,にんじん,なつみかん</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(人参)</p>	<p>2 ご飯～軟飯 みそ汁(冬瓜) 豆腐だし煮 野菜煮(もやし,ひじき) りんご</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,油,そうめん 【緑】とうがん,ネギ,にんじん,キャベツ,りよくともやし,ひじき,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(鶏ミンチ)</p>	<p>3 ご飯～軟飯 すまし汁(チンゲン菜) 魚のだし煮 つけ合わせ野菜</p> <p><small>【赤】しろさげ,調製粉乳 【黄】全かゆ 【緑】ハンダマ,にんじん,チンゲンサイ,きゅうり,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>	<p>4 ご飯～軟飯 鳥ひき肉と野菜だし煮 春雨サラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】大豆,鶏ひき肉,ツナ缶 【黄】全かゆ,スバゲティ麺,油,はるさめ,三温糖,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,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ</p>	<p>5 ご飯～軟飯 コーンスープ(キャベツ) なすの挽き肉炒め煮 スティックキュウリ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,しらす 【黄】全かゆ,油,精白米 【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,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ</p>
	<p>7 ご飯～軟飯 みそ汁(キャベツ) じゃがいもとささみの煮物</p> <p><small>【赤】鶏・ささ身,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,じゃが芋,三温糖,精白米 【緑】キャベツ,ネギ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">そぼろがゆ</p>	<p>8 ご飯～軟飯 みそ汁(冬瓜,山東菜) 魚だし煮 きんぴら風煮(人参) バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,しらす 【黄】全かゆ,油 【緑】とうがん,さんとうさい,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,コーン,ワカメ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ(人参・シラス・ワカメ)</p>	<p>9 ご飯～軟飯 みそ汁(キャベツ,ねぎ) 豆腐の野菜あんかけ</p> <p><small>【赤】豆腐,まぐろ・缶詰 【黄】全かゆ,精白米 【緑】キャベツ,ネギ,にんじん,たまねぎ,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">ツナがゆ</p>	<p>10 お弁当会</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ</p>	<p>11 中華丼 ナムル バナナ かちゅーゆ</p> <p><small>【赤】鶏ささ身,キングクリップ 【黄】全かゆ,油,三温糖,ごま油,砂糖,食パン,バター 【緑】はくさい,生,にんじん,ピーマン,ほうれんそう,りよくともやし,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">食パン</p>
<p>14 ご飯～軟飯 みそ汁(小松菜,麩) 煮魚 キュウリとワカメの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】しろさげ,挽きわり納豆 【黄】全かゆ,ふ,精白米 【緑】こまつな,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,ワカメ,レモン,なつみかん</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(納豆)</p>	<p>15 ご飯～軟飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 白身魚ほぐし 野菜だし煮 バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,さつま芋 【緑】キャベツ,ネギ,たまねぎ,にんじん,ワカメ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ぞうすい</p>	<p>16 タコライス(軟) すまし汁(大根,ワカメ) りんご</p> <p><small>【赤】鶏・ひき肉 【黄】全かゆ,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,ワカメ,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>	<p>17 ご飯～軟飯 みそ汁(カラシ) 煮魚 野菜だし煮 りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,ふ,油,精白米 【緑】からしな,オクラ,たまねぎ,にんじん,昆布,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">クワアージュシー(軟)</p>	<p>18 食パン 根菜煮 キュウリだし煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】鳥ひき肉,しろさげ 【黄】食パン,じゃが芋,全かゆ 【緑】にんじん,たまねぎ,さやいんげん,トマト,きゅうり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">鮭ぞうすい</p>	<p>19 ご飯～軟飯 食 そうめん汁 育 豆腐と野菜だし煮 の りんご 日</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,そうめん,精白米 【緑】ネギ,からしな,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ)</p>
<p>21 ご飯～軟飯 みそ汁(山東菜,えのき) 高野豆腐と野菜のだし煮 ポテトサラダ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,じゃが芋 【緑】さんとうさい,えのき,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>	<p>22 ご飯～軟飯 すまし汁(ほうれん草,大根) 魚のだし煮 野菜だし煮</p> <p><small>【赤】べにざげ,しらす 【黄】全かゆ,精白米 【緑】ほうれんそう,大根,たまねぎ,アスパラガス,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(人参・シラス・ほうれん草)</p>	<p>23 慰霊の日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>24 ご飯～軟飯 魚汁 インゲンのおかか和え かちゅーゆ メロン</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏・ささ身 【黄】全かゆ,さつま芋 【緑】とうがん,にんじん,さやいんげん,メロン</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋</p>	<p>25 ご飯～軟飯 魚のだし 煮野菜煮 かちゅーゆ</p> <p><small>【赤】キングクリップ,調製粉乳 【黄】全かゆ,じゃが芋 【緑】にんじん,たまねぎ,スイートコーン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナのお焼き</p>	<p>26 煮込み野菜そば 軟飯 こふき芋 りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉 【黄】沖繩そば,じゃが芋,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りよくともやし,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(そぼろ)</p>
<p>28 ご飯～軟飯(納豆) みそ汁 人参シソ(ツナ) 煮やっこ バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,ツナ缶,豆腐,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,油,そうめん 【緑】大根,にんじん,ニラ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(鶏ミンチ)</p>	<p>29 ご飯～軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 魚のだし煮 野菜炒め煮(キャベツ,たまねぎ) ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,砂糖 【緑】かぼちゃ,ネギ,りんご,キャベツ,たまねぎ,にんじん,アスパラガス,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">じゅうしー</p>	<p>30 ご飯～軟飯 みそ汁(絹ごし) 白身魚のだし煮 白菜のおひたし オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐,キングクリップ 【黄】全かゆ,食パン 【緑】しめじ,はくさい,きゅうり,にんじん,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">食パン</p>	<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、ぜひご家庭でも食に関する絵本を読んだり、家族で食事を楽しむことで「食べる事は楽しい」ことを伝えていただけたらと思います。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。毎日の歯磨きを、親子の楽しいスキンシップの時間にし、歯を大切にしましょう。</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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

＜はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう＞