

予 定 献 立 表

2022年6月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>～6月は食育月間です～</p> <p>「食育目標」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、「家庭でも食に関する絵本を読むなど、こともたら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 style="text-align: center;">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,明治牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,ホットケーキ 【緑】とうがんとネギ,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</p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 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 【黄】精白米,おし麦,ニフィッシュ 【緑】精白米,おし麦,スパゲティ,油,はるさめ,きび砂糖,さつま芋 【赤】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,トマト,わかめ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</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,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 style="text-align: center;">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,明治牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが,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 style="text-align: center;">明治牛乳 人参かかん</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,豆腐,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】とうがんと,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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>9 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">明治牛乳 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,りょうとうもやし,きゅうり,イチゴ,ジャム</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>11 園内研修 お弁当</p> <p style="text-align: center;">家庭保育協力願い</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(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 style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>14 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 ぶどう</p> <p>【赤】さば,沖縄豆腐,豚肉,カマボコ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,沖縄そば,きび砂糖 【緑】キャベツ,ネギ,ニガウリ,たまねぎ,にんじん,ぶどう,なが昆布</p> <p style="text-align: center;">EM牛乳 蒸しケーキ</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,明治牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,油,沖縄そば,きび砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,ワカメ,真昆布,りんご</p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>16 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,明治牛乳 【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,とうがんと,しいたけ,さやいんげん,メロン</p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 さつま芋スティック</p>	<p>17 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</p> <p>【赤】牛肉,豚レバー,クリーム,まぐろ,缶詰水煮,ブルー,しらす,さけ,ゴマなしミニフィッシュ 【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 【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 style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</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,明治牛乳,豆腐 【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,うら</p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 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 ブルー</p> <p>【赤】凍り豆腐,豚肉,明治牛乳,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,ブルー,にんじん,ジュース,缶詰</p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 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 オレンジ</p> <p>【赤】べにざけ,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,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 生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,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ケーキ 【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 style="text-align: center;">明治牛乳 誕生会ケーキ</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 style="text-align: center;">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,明治牛乳 【黄】沖縄そば,油,きび砂糖,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</p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 塩昆布おにぎり</p>
<p>27 納豆ごはん イナムドチ パパイヤリチー バナナ</p> <p>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,まぐろ,缶詰,明治牛乳,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 style="text-align: center;">明治牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>28 あわご飯 魚汁(カラン) 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,ショア,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 style="text-align: center;">ショア(マスカット) クファジュシーおにぎり</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】へちま,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 style="text-align: center;">明治牛乳 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10個分 【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,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり,スィカ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</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

予 定 献 立 表

離乳食

2022年6月分

白鳥保育園

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機会を多く提供されますが、ご家庭でも食に関する様々な活動が、子どもたちが食に興味をもつ機会を作ってくただけると幸いです。</p>					
		<p>1 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(山東菜,豆腐) 魚のおろし煮 バナナ</p> <p>〔赤〕沖縄豆腐,キングクリップ,チーズ 〔黄〕全かゆ 〔緑〕さんとうさい,大根,にんじん,バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(人参)</p>	<p>2 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(冬瓜) 豆腐の野菜煮 リンゴ</p> <p>〔赤〕豆腐,鶏ひき肉 〔黄〕全かゆ,そうめん 〔緑〕とうがん,キャベツ,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(鶏ミンチ)</p>	<p>3 全がゆ(7倍がゆ) 鶏の野菜煮 オレンジ</p> <p>〔赤〕キングクリップ,ヨーグルト,きな粉 〔黄〕全かゆ,さつま芋 〔緑〕たまねぎ,にんじん,きゅうり,トマト,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ</p>	<p>4 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー マーボー豆腐 バナナ</p> <p>〔赤〕豆腐,鶏ひき肉,しらす 〔黄〕全かゆ,精白米 〔緑〕ナス,たまねぎ,にんじん,キャベツ,バナナ</p> <p style="text-align: center;">しらすおじゃ</p>
<p>6 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(キャベツ) 魚の根菜煮 オレンジ</p> <p>〔赤〕キングクリップ,鶏ひき肉 〔黄〕全かゆ,じゃが芋,精白米 〔緑〕キャベツ,たまねぎ,にんじん</p> <p style="text-align: center;">そぼろおじゃ</p>	<p>7 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(冬瓜) 魚のそぼろ煮 バナナ</p> <p>〔赤〕キングクリップ,鶏ひき肉,しらす 〔黄〕全かゆ,精白米 〔緑〕とうがん,たまねぎ,にんじん,さんとうさい,バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(人参,シラス,青菜)</p>	<p>8 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(キャベツ) 豆腐の野菜あんかけ オレンジ</p> <p>〔赤〕豆腐,キングクリップ 〔黄〕全かゆ,精白米 〔緑〕キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり</p> <p style="text-align: center;">白身魚おじゃ</p>	<p>9 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ</p>	<p>10 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(白菜) 鶏ミンチの野菜煮 バナナ</p> <p>〔赤〕鶏ささ身,調製粉乳 〔黄〕全かゆ,食パン 〔緑〕はくさい,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(白菜)</p>	<p>11</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">園内研修 お弁当</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">家庭保育協力願い</p>
<p>13 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(小松菜) 豆腐のそぼろ煮 納豆 オレンジ</p> <p>〔赤〕豆腐,鶏ひき肉,挽きわり納豆 〔黄〕全かゆ,ふ,精白米 〔緑〕にまつな,にんじん,ピーマン,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ</p>	<p>14 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(キャベツ,さつま芋) 魚のそぼろ煮 ぶどう</p> <p>〔赤〕豆腐,キングクリップ 〔黄〕全かゆ,さつま芋,うどん 〔緑〕キャベツ,たまねぎ,にんじん,ぶどう</p> <p style="text-align: center;">おじゃ</p>	<p>15 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(大根) 豆腐の野菜煮 リンゴ</p> <p>〔赤〕豆腐,調製粉乳 〔黄〕全かゆ,食パン 〔緑〕大根,にんじん,トマト,レタス,たまねぎ,りんご</p> <p style="text-align: center;">おじゃ</p>	<p>16 全がゆ(7倍がゆ) 魚と冬瓜の煮物 メロン</p> <p>〔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,メロン</p> <p style="text-align: center;">さつま芋おじゃ</p>	<p>17 全がゆ(7倍がゆ) 魚の野菜煮込み オレンジ</p> <p>〔赤〕キングクリップ,しらす 〔黄〕全かゆ,じゃが芋 〔緑〕にんじん,たまねぎ,さやいんげん,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">鮭ぞうすい</p>	<p>18 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ 豆腐の野菜煮 リンゴ</p> <p>〔赤〕豆腐,鶏ひき肉 〔黄〕全かゆ,そうめん,精白米 〔緑〕ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,りんご</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(鶏ミンチ)</p>
<p>20 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 じゃが芋マッシュ バナナ</p> <p>〔赤〕凍り豆腐,鶏ひき肉,調製粉乳,ヨーグルト 〔黄〕全かゆ,じゃが芋,食パン 〔緑〕さんとうさい,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃおじゃ</p>	<p>21 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(ほうれん草,大根) 鮭と野菜の煮つけ オレンジ</p> <p>〔赤〕べにざけ,しらす 〔黄〕全かゆ,精白米 〔緑〕ほうれんそう,大根,たまねぎ,にんじん,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(人参,シラス,ほうれん草)</p>	<p>22 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(かぼちゃ) 魚の野菜煮 バナナ</p> <p>〔赤〕キングクリップ,調製粉乳 〔黄〕全かゆ,コーンフレーク 〔緑〕かぼちゃ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ</p>	<p>23</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">慰霊の日</p> 	<p>24 全がゆ(7倍がゆ) 鶏の野菜煮 かちゅーゆ バナナ</p> <p>〔赤〕キングクリップ,調製粉乳 〔黄〕全かゆ,じゃが芋,オートミール 〔緑〕たまねぎ,にんじん,スイートコーン,バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ</p>	<p>25 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー 白和え じゃがいもマッシュ リンゴ</p> <p>〔赤〕豆腐,鶏ひき肉 〔黄〕全かゆ,じゃが芋,精白米 〔緑〕キャベツ,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">そぼろおじゃ</p>
<p>27 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆ(大根) 人参の豆腐あえ バナナ</p> <p>〔赤〕豆腐,鶏ひき肉 〔黄〕全かゆ,そうめん 〔緑〕大根,にんじん,バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(鶏ミンチ)</p>	<p>28 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー 白身魚の煮込み リンゴ</p> <p>〔赤〕キングクリップ,しらす 〔黄〕全かゆ,精白米 〔緑〕オクラ,たまねぎ,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">ポロポロジュシー(しらす)</p>	<p>29 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー 魚と野菜の煮込み オレンジ</p> <p>〔赤〕豆腐,キングクリップ,調製粉乳 〔黄〕全かゆ,食パン 〔緑〕アヒマ,はくさい,にんじん,きゅうり,キャベツ,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ</p>	<p>30 全がゆ(7倍がゆ) スープ(アヒマ,豆腐) ささ身の野菜煮 すいか</p> <p>〔赤〕鶏ささ身,鶏ひき肉 〔黄〕全かゆ,精白米 〔緑〕大根,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,スイカ</p> <p style="text-align: center;">おじゃ(鶏ミンチ)</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》