

|      | 月                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 水                                                                                                                    | 木                                                                                                              | 金                                                                                                                            | 土                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝おやつ | 2                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                    | 5                                                                                                              | 6                                                                                                                            | 7                                                                                          |
| 献立   | もずく丼（しらす）<br>みそ汁（ハヤ・豆腐）<br>ツナ和え（小松菜・人参）<br>チーズ10鉄分入り                                            | 麦ご飯<br>みそ汁（チンゲン菜・えのき）<br>高野豆腐と野菜のうま煮<br>タンドリーチキン<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 麦ご飯<br>すまし汁（しめじ・えのき・水菜）<br>鮭のごま味噌焼き<br>ゴーヤーチャンプルー<br>パインアップル                                                         | 麦ご飯<br>みそ汁（厚揚げ・ねぎ）<br>トンカツ<br>人参刈り（シラ）                                                                         | 麦ご飯<br>ボルシチ<br>おからサラダ<br>ブルー                                                                                                 | うどん（鶏肉）<br>さつまいものゴマ和え<br>バナナ                                                               |
| 主な食材 | 米・押麦・もずく・豚ひき肉・にんじん・にんにく・きび砂糖・ピーマン・赤ピーマン・しらす干し・スイートポ・ヘチマ・沖縄豆腐・こまつな・まぐろ缶・マヨドレ・チーズ・牛乳・にら・油         | 米・押麦・チンゲンサイ・えのきだけ・凍り豆腐・豚かた・キャベツ・にんじん・たまねぎ・油・きび砂糖・片栗粉・鶏もも・青ピーマン・赤ピーマン・ヨーグルト・しょうが・にんにく・ルツ・牛乳・焼きふ・クリーム・脱脂粉乳                                                                                                                                                                                                                                       | 米・押麦・しめじ・えのきだけ・きょうな・しろさけ・油・こま・きび砂糖・油・沖縄豆腐・豚かた・たまねぎ・にんじん・にがり・パインアップル・牛乳・さつまいも・バター                                     | 米・押麦・生揚げ・葉ねぎ・豚し肉・薄力粉・豆乳・パン粉・油・にんじん・しらす干し・牛乳・くずでん粉・豆乳・きび砂糖・きな粉                                                  | 米・押麦・牛かた0-1・豚レバー・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しめじ・さやいんげん・油・トマトピューレー・薄力粉・バター・クリーム・おから・焼き竹輪・きゅうり・スイートポ・マヨドレ・ブルー・にら・油・かまぼこ・バナナ               | うどん・鶏もも・きび砂糖・チンゲンサイ・にんじん・さつまいも・さやいんげん・マヨドレ・こま・バナナ・牛乳・米・かつおふりかけ                             |
| おやつ  | EM酪農牛乳、チヂミ                                                                                      | EM酪農牛乳、ふむふむ（麩のおやつ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EM酪農牛乳、スイートポ                                                                                                         | EM酪農牛乳、豆乳のくずもち                                                                                                 | EM酪農牛乳、かりんとう、バナナ                                                                                                             | EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり                                                                            |
| 朝おやつ | 9                                                                                               | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                                   | 12                                                                                                             | 13                                                                                                                           | 14                                                                                         |
| 献立   | 麦ご飯<br>みそ汁（かぶ汁・じゃが芋）<br>チキンママレード煮<br>野菜炒め（キャベツ・たまねぎ）<br>ブルー                                     | お弁当の日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ふりかけご飯<br>魚汁<br>炒りどり<br>切り干し大根サラダ<br>オレンジ                                                                            | 麦ご飯<br>みそ汁（なす）<br>揚げ豆腐のあんかけ<br>パパイアイリチー                                                                        | カレーライス（魚）<br>小松菜とコーンのゴマ和え<br>フルーツサラダ                                                                                         | マーボー豆腐丼<br>キャベツサラダ<br>味付小魚                                                                 |
| 主な食材 | 米・押麦・からしな・じゃがいも・鶏手羽・ママレード・キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚かた・油・ブルー・牛乳・米粉・じゃがいもでん粉・きび砂糖・かぼちゃ・バター                 | EM酪農牛乳、パン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 米・押麦・かつおふりかけ・たい・葉ねぎ・鶏もも・にんじん・ごぼう・乾ししいたけ・さといも・さやいんげん・油・大根・切り干し大根・きゅうり・まぐろ缶・こま・きび砂糖・ルツ・牛乳・強力粉・薄力粉・ベーキングパウダー・チーズ・バター・ゴマ | 米・押麦・なす・葉ねぎ・木綿豆腐・じゃがいもでん粉・油・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが・パパイア・にら・まぐろ缶・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・鶏卵・サイダー・黒砂糖                 | 米・押麦・キングクリップ・豚かた肉・鶏レバー・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・油・カレーパウダー・脱脂粉乳・青ピーマン・こまつな・スイートポ・こま・きび砂糖・みかん缶・バナナ・干しぶどう・ヨーグルト・牛乳・さつまいも            | 米・押麦・沖縄豆腐・豚ひき肉・豚レバー・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きび砂糖・油・じゃがいもでん粉・にら・キャベツ・みかん缶・ゴマなしミニフィッシュ・牛乳・混ぜ込みわめ |
| おやつ  | EM酪農牛乳、かぼちゃクッキー（米粉）3                                                                            | EM酪農牛乳、クリームパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EM酪農牛乳、チーズスティック                                                                                                      | EM酪農牛乳、そべポーポー                                                                                                  | EM酪農牛乳、蒸し芋（減）                                                                                                                | EM酪農牛乳、わかめおにぎり                                                                             |
| 朝おやつ | 16                                                                                              | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                   | 19                                                                                                             | 20                                                                                                                           | 21                                                                                         |
| 献立   | クファージュシー<br>ゆし豆腐（ねぎ）<br>クービリチー<br>オレンジ                                                          | 麦ご飯<br>みそ汁（かぼちゃ・しめじ）<br>わかさぎのカレー揚げ<br>麩チャンプルー<br>チーズ10鉄分入り                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 麦ご飯<br>すまし汁（絹ごし・青菜）<br>ピーマンと豚肉の味噌炒め<br>スパゲティサラダ<br>パイン缶                                                              | 梅入り混ぜご飯<br>ソーキ汁（冬瓜）<br>いんげんソテー<br>りんご                                                                          | 麦ご飯<br>ポークビーンズ（パ）増し<br>かぼちゃサラダ<br>ソファール元気3-グ ル                                                                               | 沖縄そば（肉入り）<br>小松菜と油揚げのおかか和え<br>バナナ                                                          |
| 主な食材 | 米・豚かた・にんじん・刻み昆布・油・ゆし豆腐・葉ねぎ・乾ししいたけ・こんにゃく・蒸しわかめ・ルツ・牛乳・もち米・きな粉・きび砂糖                                | 米・押麦・かぼちゃ・しめじ・わかさぎ・薄力粉・油・にんじん・キャベツ・たまねぎ・りよくとうもろやし・豚かた・焼きふ・鶏卵・チーズ・ジョア・ロールパン・まぐろ缶・スイートポ缶・マヨドレ                                                                                                                                                                                                                                                    | 米・押麦・絹ごし豆腐・こまつな・豚かた・油・青ピーマン・赤ピーマン・りよくとうもろやし・たまねぎ・油・きび砂糖・スパゲティ・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・干しぶどう・マヨドレ・パインアップル缶・牛乳・うどん・キャベツ         | 米・押麦・梅干し・こま・しそ・豚肉ソーキ・なが昆布・にんじん・とうがん・乾ししいたけ・さやいんげん・豚かた・油・りんご・牛乳・米粉・ココア・ベーキングパウダー・絹ごし豆腐・豆乳・きび砂糖・脱脂粉乳・粉糖・パインアップル缶 | 米・押麦・大豆・豚ひき肉・豚レバー・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・スパゲティ・油・じゃがいもでん粉・かぼちゃ・じゃがいも・きゅうり・マヨドレ・ソファール・牛乳・ケーキ                                        | 沖縄そば・なが昆布・豚かた0-1・きび砂糖・ゆし豆腐・にんじん・葉ねぎ・こまつな・油揚げ・バナナ・牛乳・米・塩昆布・こま                               |
| おやつ  | EM酪農牛乳、きなこおはぎ                                                                                   | ジョア（カット）80、ツナサンド                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EM酪農牛乳、焼きうどん（おやつ）                                                                                                    | EM酪農牛乳、カップケーキ（ココア）                                                                                             | EM酪農牛乳、お誕生日ケーキ                                                                                                               | EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり                                                                             |
| 朝おやつ | 23                                                                                              | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                                   | 26                                                                                                             | 27                                                                                                                           | 28                                                                                         |
| 献立   | 慰霊の日<br>     | 麦ご飯<br>みそ汁（山東菜・豆腐）<br>ポークケチャップ<br>さつまいもの甘辛煮<br>りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 麦ご飯<br>すまし汁（白菜・トマト）<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>ひじき炒め<br>バナナ                                                                     | 麦ご飯<br>みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）<br>ごぼう入り鶏つくね<br>ブロッコリーソテー<br>オレンジ                                                        | ロールパン<br>ビーフシチュー<br>れんこんのゴママヨサラダ<br>フルーツゼリー（巨峰）                                                                              | 八宝菜（丼）<br>大根の甘酢和え<br>ブルー                                                                   |
| 主な食材 |                                                                                                 | 米・押麦・さんとうさい・沖縄豆腐・豚かた・じゃがいもでん粉・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・油・さつまいも・りんご・牛乳・キャベツ・ホットケーキ粉・豚ソーセージ・チーズ・マヨドレ                                                                                                                                                                                                                                                      | 米・押麦・はくさい・トマト・カットわかめ・べにざけ・しめじ・たまねぎ・マヨドレ・ほしひじき・にんじん・豚かた・大豆・さやいんげん・しらたき・油・バナナ・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・バター・きび砂糖・鶏卵・にがり         | 米・押麦・じゃがいも・たまねぎ・葉ねぎ・鶏ひき肉・鶏レバー・ごぼう・沖縄豆腐・しょうが・じゃがいもでん粉・油・ブロッコリー・豚かた・にんじん・スイートポ缶・ルツ・牛乳・薄力粉・ベーキングパウダー・きび砂糖         | ロールパン・牛かた0-1・豚レバー・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しめじ・青ピーマン・油・トマトピューレー・薄力粉・バター・クリーム・れんこん・さやいんげん・こま・マヨドレ・きび砂糖・フルーツゼリー（巨峰）・麦茶・米・梅干し・かつお節・味付けのり | 米・押麦・豚かた・はくさい・にんじん・たまねぎ・乾ししいたけ・たけのこ水煮缶・青ピーマン・きくらげ・油・きび砂糖・じゃがいもでん粉・大根・ブルー・牛乳・まぐろ缶・味付けのり     |
| おやつ  |                                                                                                 | EM酪農牛乳、きやべつマフィン（減）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EM酪農牛乳、若夏ケーキ2                                                                                                        | EM酪農牛乳、ちんすこう（手作り）                                                                                              | 麦茶、梅おかかおにぎり                                                                                                                  | EM酪農牛乳、みそおにぎり3                                                                             |
| 朝おやつ | 30                                                                                              | <div>☆6月は食育月間です☆</div> <div>「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。</div> <div>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。</div> <div>今月は、よく噛んで食べることを意識したメニューを取り入れています。</div> <div></div> |                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                            |
| 献立   | 納豆ごはん<br>イナムドチ<br>からし菜チャンプルー<br>バナナ                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                            |
| 主な食材 | 米・押麦・納豆・豚かた・大根・こんにゃく・乾ししいたけ・蒸しわかめ・からしな・沖縄豆腐・にんじん・たまねぎ・油・バナナ・牛乳・ライ麦粉・薄力粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・豆乳・干しぶどう |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                            |
| おやつ  | EM酪農牛乳、スコーン（卵乳なし）                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                            |

※ 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・こま・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