

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 内科健診	6
献立	麦ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ・インゲン)	梅入り混ぜご飯 ソーキ汁(冬瓜) ひじき炒め バナナ	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 揚げ豆腐のあんかけ モズク酢(みかん)	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭の塩麹焼き きんぴら風煮(いんげん) グレープゼリー	ハヤシライス ツナ和え(アスパラ・人参) ジョア(アスパラ) 80	うどん(豚肉) 小松菜と油揚げのおかか和え チーズ10鉄分入り
主な食材	精白米 押麦 えのきたけ カットわかめ 鶏手羽 卵 ママレード キャベツ にんじん りょうとう もやし さやいんげん 豚かた 油 EM牛乳 くるみ粉 きび砂糖 黒糖 きな粉	精白米 押麦 梅干し ごま しそ 豚肉ソーキ なが昆布 にんじん とうがん 乾しいたけ ほうひじき 豚かた 大豆 さやいんげん しらたき 油 バナナ 麦茶 鶏むねひき肉 きび砂糖	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 木綿豆腐 油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん きくらげ 菜ねぎ しょうが もずく きゅうり みかん 塩 きび砂糖 EM牛乳 薄力粉 バター 鶏卵 にかうり バナナ	精白米 押麦 インゲン たまねぎ 油揚げ しろうさけ ごぼう にんじん 豚かた さやいんげん 油 グレープゼリー EM牛乳 紫いもチップ	精白米 押麦 牛かた 鶏卵 たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン 油 にかうり まぐろ 缶 マヨネーズ (アスパラ) EM牛乳 さつまいも バター きび砂糖 ごま	うどん 豚かた ほうし きび砂糖 焼き竹輪 にんじん インゲン くるみ 油揚げ かつお削り節 型抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 精白米 混ぜ込みわかめ (若菜)
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖のくずもち	麦茶、鶏そぼろおにぎり	EM酪農牛乳、若夏ケーキ	EM酪農牛乳、いもチップ	EM酪農牛乳、スイートポテト	EM酪農牛乳、若菜おにぎり
	8	9	10	11	12	13
献立	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・わかめ) 高野豆腐と野菜のうま煮 粉ふきいも(青のり) ブルー	お弁当の日🍱		トマトスパゲティ アーサ汁 コールスローサラダ 青りんごゼリー	チキン照り焼き丼 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) マカロニサラダ ソファール元気ヨーグルト	中華丼 ゆし豆腐(ねぎ) 土佐和え 味付小魚
主な食材	精白米 押麦 とうがん カットわかめ 菜ねぎ 凍り豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 じゃがいも あおのり アスパラ 野菜ジュース サクラ	EM牛乳 クリームパン		スパゲティ 豚ひき肉 油 トマト ねぎ なす たまねぎ しめじ ごま油 あおさ 絹ごし豆腐 キャベツ にんじん 缶 トマト 塩 きび砂糖 青りんごゼリー EM牛乳 精白米 もち米 きな粉	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 油 きび砂糖 キャベツ じゃがいも スパゲティ きゅうり にんじん まぐろ 缶 マヨネーズ EM牛乳 食パン しらす干し マヨネーズ	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しいたけ 青ピーマン 油 きび砂糖 ゆし豆腐 菜ねぎ きゅうり かつお節 ゴマなしミックス EM牛乳 ライ麦粉 薄力粉 豆乳 干しぶどう
おやつ	野菜ジュース、サクラ	EM酪農牛乳、クリームパン	EM酪農牛乳、レーズンクッキー(卵除去)	EM酪農牛乳、きなこおはぎ	EM酪農牛乳、じゃこトースト	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)
	15	16 避難訓練	17	18 歯科検診	19 お誕生会🎂/虫歯予防集会	20
献立	ふりかけご飯 豚汁(冬瓜) 麴炒め オクラの和え物 チーズ10鉄分入り	麦ご飯 なめこ汁(ネギ) まぐろカツ(ソース) 人参ソテー(かつお節) パイン缶	麦ご飯 みそ汁(白菜・トマト) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ)	麦ご飯 みそ汁(かぶ・じゃが芋) 豆腐と鯖のハンバーグ 白菜サラダ	スタミナカレー 小松菜とコーンのゴマ和え ジョア(マヨネーズ) 80	焼きそば みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 大根の甘酢和え バナナ
主な食材	精白米 押麦 かつおふりかけ 豚かた とうがん さといも こまつな にんじん 根深ねぎ オクラ たまねぎ 車山 豚かた 油 型抜きチーズ 10鉄分 かつお節 薄力粉 きび砂糖	精白米 押麦 なめこ 絹ごし豆腐 菜ねぎ きはたまぐろ 豆乳 薄力粉 パン粉 油 にんじん かつお節 ごま油 バター マヨネーズ EM牛乳 バナナ きび砂糖 米粉	精白米 押麦 はくさい トマト カットわかめ 鶏もも りんご きび砂糖 キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 EM牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖	精白米 押麦 からしな じゃがいも 沖縄豆腐 さば水煮缶 にんじん 菜ねぎ しょうが パン粉 油 はくさい りんご きゅうり きび砂糖 野菜ジュース さつまいも	精白米 押麦 豚ひき肉 豚卵 たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ へちま にかうり 油 トマト ユーザー ごまつな 缶 トマト ごま きび砂糖 ジョア(マヨネーズ) EM牛乳 ヨーグル	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん 生しいたけ ごま油 キャベツ 青ピーマン 生揚げ 菜ねぎ 大根 きび砂糖 バナナ EM牛乳 精白米 ゆかり ぶりかけ
おやつ	カルトウニユウ、ちんすこう(手作り)	EM酪農牛乳、バナナパンケーキ	EM酪農牛乳、そペーパー	EM酪農牛乳、蒸し芋	EM酪農牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり
	22	23	24	25	26	27
献立	納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー パイン缶	慰霊の日		ふりかけご飯 魚汁(白菜) 炒りどり きゅうりの中華和え 青りんごゼリー	ロールパン ビーフシチュー 茹でコーン オレンジゼリー	チキンピラフ すまし汁(絹ごし・青菜) キャベツのゴマ和え ブルー
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 こんにゃく 乾しいたけ かまぼこ からしな 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 バター アップル缶 EM牛乳 食パン 黒砂糖 バター	精白米 押麦 こまつな しめじ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にかうり 油 かぼちゃ みかん 缶 バナナ 干しぶどう 無糖ヨーグルト EM牛乳 強力粉 薄力粉 にんじん ジュース チーズ		精白米 押麦 かつおふりかけ まだい 菜ねぎ はくさい 鶏もも にんじん ごぼう 乾しいたけ さといも さやいんげん 油 きゅうり きび砂糖 ごま油 ごま 青りんごゼリー 野菜ジュース 豆乳 ヨーグル	0-100g 牛かた ほうし 豚卵 たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン 油 トマト ユーザー 薄力粉 バター クリーム スイートコーン インゲン 麦茶 精白米 梅干し かつお節 味付けのり	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 絹ごし豆腐 こまつな キャベツ 缶 トマト きゅうり ごま アスパラ EM牛乳 スパゲティ きな粉 黒砂糖
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖ラスク		EM酪農牛乳、チーズスティック	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース	麦茶、梅おかかおにぎり	EM酪農牛乳、マカロニきな粉
	29	30 すいか組🍉園外	 ☆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と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、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。			
献立	麦ご飯 みそ汁(アスパラ・豆腐) 春雨とチンゲン菜の炒め物 きゅうりとみかんの和え物 チーズ10鉄分入り	麦ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 鯖の梅焼き クレープイリチー オレンジ				
主な食材	精白米 押麦 へちま 沖縄豆腐 豚かた インゲン しょうが たまねぎ にんじん はるさめ ごま油 きゅうり みかん 缶 きび砂糖 型抜きチーズ 10鉄分 野菜ジュース 薄力粉 脱脂粉乳 油 もも缶	精白米 押麦 こまつな えのきたけ さば 梅干し きび砂糖 しそ 刻み昆布 乾しいたけ 豚かた にんじん こんにゃく 油 かまぼこ インゲン EM牛乳 うどん 豚かた ほうし キャベツ 青ピーマン				
おやつ	野菜ジュース、ピーチマフィン(卵除去)	EM酪農牛乳、焼きうどん(おやつ)				

※ 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▶

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの…えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生