

	月	火	水	木	金	土
献立	1 ハヤシライス ツナ和え(ア・ヤ・人参) みそ汁 バナナ	2 バス遠足(弁当) 	3 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) りんご	4 玄米ご飯 すまし汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) うんちえー炒め チーズ	5 麦ご飯 みそ汁(えのき・白菜) チキンママレード煮 野菜炒め(キャ・ツイガ)ッ ゼリー	6 マーボー丼 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) プルーン
主な食材	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 青豆 油 にがうり まぐろ缶 マヨネーズ パナナ 薄力粉 ナチュールチーズ	精白米 押麦 鶏ひき肉 鶏卵・きび砂糖 鶏卵 油 ほうれんそう はくさい 油揚げ さやいんげん かつお削り節 りんご 薄力粉 豆乳 にんじん もずく にら まぐろ缶	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 葉ねぎ しょうが もずく きゅうり みかん 缶 りんご きび砂糖 EM牛乳 薄力粉 バター 鶏卵 にがうり マヨ	精白米 押麦 大根 カットわかめ さば きび砂糖 しょうが たまねぎ ようさい にんじん 豚かた にんにく ごま油 りんご さつま芋	精白米 押麦 えのきたけ 白菜 鶏手羽 丸ア・マ・ルト・キャ・ツ にんじん りよくととうもろやし さやいんげん 豚かた 油	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ゴマ油 にら プルーン
おやつ	飲むヨーグルト、チーズスティック	飲むヨーグルト、ドーナツ	EM酪農牛乳、苺夏ケーキ	飲むヨーグルト、蒸し芋	EM酪農牛乳、アガラーサー	麦茶、お菓子
献立	8 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・わか) 豆腐と野菜のうま煮 粉ふきいも バナナ	9 そばろ丼 みそ汁(白菜・油揚げ) インゲンのおかか和え りんご	10 玄米ご飯 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) オレンジ	11 保育参観 ミートスパゲティ アーサ汁 コールスローサラダ パイン缶	12 保育参観 チキン照り焼き丼 みそ汁(キャ・ツ・じゃが芋) マカロニサラダ ゼリー	13 中華丼 みそ汁 チーズ
主な食材	精白米 押麦 とうがん カットわかめ 葉ねぎ 凍り豆腐 豚かた キャ・ツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 じゃがいも パナナ レーズン 薄力粉	精白米 押麦 鶏ひき肉 鶏卵・きび砂糖 鶏卵 油 ほうれんそう はくさい 油揚げ さやいんげん かつお削り節 りんご 薄力粉 豆乳 にんじん もずく にら まぐろ缶	精白米 押麦 かつお 玉ねぎ 油揚げ しろさけ こぼろ にんじん 豚かた さやいんげん 油 オレンジ 食パン いちごジャム	スパゲティ 豚ひき肉 油 トマト 青豆 なたまねぎ しめじ ごま油 あおさ 絹ごし豆腐 キャ・ツ にんじん トマト しめじ きび砂糖 パイン缶 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・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 サクラカバ	精白米 押麦 豚かた にんじん たまねぎ 白菜 ピーマン しいたけ にんにく しょうが きび砂糖 ゴマ油 チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、レーズンクッキー	飲むヨーグルト、もずく入りひらやち	EM酪農牛乳、ジャムパン	麦茶、苺菜おにぎり	EM酪農牛乳、ゴマポッキー	麦茶、お菓子
献立	15 ふりかけご飯 豚汁(冬瓜) フーチャンブルー バナナ	16 てくてく(弁当箱持参) 麦ご飯 豆乳 鯖の梅焼き クープイリチー りんご	17 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・ツ・たまねぎ) オレンジ	18 誕生会 玄米ご飯 みそ汁(かつお・じゃが芋) 豆腐と鯖のハンバーグ チーズ 土佐和え 	19 カレーライス 小松菜とコーンのゴマ和え みそ汁 ゼリー	20 ジューシー みそ汁 プルーン
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 駄たまねぎ 車山 豚かた 油 パナナ 10鉄分 薄力粉 きび砂糖	精白米 押麦 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 りんご ホットケーキ粉 パナナ	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・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 水揚げ にんじん 葉ねぎ しょうが パン粉 油 チーズ きび砂糖 EM牛乳 ヨーグルト	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 にがうり 油 トマト ビューレ・チーズ こまつな トマト 薄力粉 EM牛乳 さつまいも	精白米 豚かた にんじん しいたけ しいたけ ひじき プルーン
おやつ	飲むヨーグルト、ちんすこう(手作り)	飲むヨーグルト、バナナケーキ	EM酪農牛乳、そばボーボー	カルピス、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、スイートポテト	麦茶、お菓子
献立	22 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンブルー バナナ	23 慰霊の日 	24 麦ご飯 魚汁(白菜) 炒りどり きゅうりの中華和え オレンジ	25 ふりかけご飯(玄米) ソーキ汁(冬瓜) ひじき炒め パイン缶	26 ご飯 シチュー 茹でコーン すまし汁 ゼリー	27 チキンピラフ すまし汁 チーズ
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 パナナ 食パン 黒砂糖 バター	精白米 押麦 きはだまぐろ 豆乳 薄力粉 パン粉 油 にんじん かつお節 ごま油 りんご パナナ きび砂糖 米粉	精白米 押麦 まだい 葉ねぎ はくさい 鶏もも にんじん こぼろ 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 ごまオレンジ 強力粉 薄力粉	精白米 押麦 かつおふりかけ 豚肉ソーキ なが昆布 にんじん とうがん 乾しいたけ ほうし ひじき 豚かた 大豆 さやいんげん しらたき 油 バター ずでん粉 きな粉	鶏むね肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青豆 油 トマト ビューレ 薄力粉 バター クラム スイートポテト サラダオイル 麦茶 精白米 ツナ缶 マヨネーズ 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 チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、黒糖ラスク		EM酪農牛乳、スコーン	飲むヨーグルト、豆乳くずもち	麦茶、ツナマヨおにぎり	麦茶、お菓子
献立	29 麦ご飯 みそ汁(ア・ヤ・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 バナナ	30 麦ご飯 みそ汁(なめこ) まぐろカツ(ソース) 人参ソテー(かつお節) りんご	 <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、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子どもたちが食に興味をもつ機会を作っていただくと幸いです。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。</p>			
主な食材	精白米 押麦 へちま 沖縄豆腐 豚かた かつお 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 パナナ 薄力粉 脱脂粉乳 油 もも缶	精白米 押麦 きはだまぐろ 豆乳 薄力粉 パン粉 油 にんじん かつお節 ごま油 りんご パナナ きび砂糖 米粉				
おやつ	飲むヨーグルト、カップケーキ	飲むヨーグルト、ホットケーキ				

※ 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

	月	火	水	木	金	土
献立	1 全がゆ(7倍がゆ) 豆腐の根菜煮 たまねぎとツナのだし煮 バナナ煮	2 お弁当持参 	3 全がゆ(7倍がゆ) スープ(かぼちゃ) 豆腐の野菜煮 りんご煮	4 全がゆ(7倍がゆ) 白身魚のおろし煮 野菜のミルク煮	5 全がゆ(7倍がゆ) ささみとキャベツのくず煮 にんじんのやわらか煮	6 全がゆ(7倍がゆ) ささみの野菜あん
主な食材	全かゆ 木綿豆腐 にんじん じゃがいも たまねぎ まくらろ とうもろこし パナナ		全かゆ かぼちゃ 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん りんご	全かゆ キングクリップ 大根 にんじん たまねぎ 調整粉乳 精白米	全かゆ ささ身 キャベツ にんじん うどん キングクリップ はくさい	全かゆ ささ身 こまつな にんじん 精白米 しらす干し
おやつ	そうめん汁	オートミール粥	そばろ粥	さつま芋マッシュのきなこがけ	コーンフレーク粥	しらすがゆ
献立	8 全がゆ(7倍がゆ) 高野豆腐と野菜のうま煮 じゃがいもマッシュ バナナ煮	9 三色がゆ 白菜のだし煮 かちゅーゆー りんご煮	10 全がゆ(7倍がゆ) スープ(玉ねぎ) 鮭の野菜煮 オレンジ煮	11 保育参観 全がゆ(7倍がゆ) にんじん とうふとキャベツのだし煮 かちゅーゆー	12 保育参観 全がゆ(7倍がゆ) スープ(キャベツ) 白身魚入りマッシュポテト にんじんのやわらか煮	13 全がゆ(7倍がゆ) 白菜とにんじんの白和え きゅうりの煮びたし
主な食材	全かゆ 凍り豆腐 鶏ひき肉 キャベツ にんじん じゃがいも 食パン 調整粉乳 パナナ	全かゆ 鶏ひき肉 ほうれんそう 卵黄 はくさい にんじん	全かゆ たまねぎ しろさけ チンゲンサイ にんじん 食パン 調整粉乳 オレンジ	全かゆ にんじん 絹ごし豆腐 キャベツ きな粉	全かゆ キャベツ キングクリップ じゃがいも にんじん コーンフレーク 調整粉乳 パナナ	全かゆ 絹ごし豆腐 はくさい にんじん きゅうり そうめん 挽きわり納豆
おやつ	おじや	人参がゆ	パン粥	きなこがゆ	コーンフレーク粥	そうめん汁(納豆)
献立	15 全がゆ(7倍がゆ) スープ(豆腐・小松菜) 冬瓜とにんじんと麩のだし煮 バナナ煮	16 全がゆ(7倍がゆ) スープ(小松菜) 白身魚とにんじんのうま煮 りんご煮	17 全がゆ(7倍がゆ) スープ(白菜・トマト) オレンジ煮	18 誕生会 全がゆ(7倍がゆ) からしなの白和え ポテトサラダ かちゅーゆー 	19 全がゆ(7倍がゆ) 豆腐と野菜の柔らか煮 かぼちゃとじゃがいものサラダ	20 全がゆ(7倍がゆ) 魚の野菜あんかけ 大根のだし煮
主な食材	全かゆ 絹ごし豆腐 こまつな とうがんにんじん 車ふ 精白米 ブロッコリー 鶏ひき肉 パナナ	全かゆ こまつな キングクリップ にんじん りんご オートミール パナナ調整粉乳	全かゆ はくさい トマト キングクリップ りんご キャベツ そうめん 絹ごし豆腐 からしな オレンジ	全かゆ 絹ごし豆腐 からしな じゃがいも きゅうり にんじん	全かゆ 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かぼちゃ じゃがいも さつまいも	全かゆ キングクリップ にんじん たまねぎ キャベツ 大根 パナナ 無糖ヨーグルト きな粉
おやつ	おじや(鶏ミンチ)	オートミール粥(バナナ)	そうめん汁(絹ごし)	おじや	さつまいもマッシュ	バナナヨーグルト
献立	22 納豆がゆ(7倍がゆ) スープ(大根) 豆腐の野菜あん バナナ煮	23 慰霊の日 	24 全がゆ(7倍がゆ) 白身魚と白菜のだし煮 きゅうりの煮びたし オレンジ煮	25 全がゆ(7倍がゆ) 魚と冬瓜の煮物 にんじんのうま煮 かちゅーゆー	26 全がゆ(7倍がゆ) 魚と根菜のだし煮 かちゅーゆー	27 全がゆ(7倍がゆ) スープ(青菜) 豆腐とキャベツの煮物 にんじんのやわらか煮
主な食材	全かゆ 糸引き納豆 大根 沖縄豆腐 からしな たまねぎ にんじん 食パン 調整粉乳 パナナ		全かゆ はくさい キングクリップ きゅうり りんご にんじん オレンジ コーンフレーク	全かゆ キングクリップ とうがんにんじん 鶏ひき肉	全かゆ キングクリップ じゃがいも にんじん パナナ 精白米 鶏ひき肉	全かゆ こまつな 絹ごし豆腐 キャベツ にんじん うどん 調整粉乳 きな粉
おやつ	パンがゆ		コーンフレーク粥	チーズがゆ	全がゆ(鶏そばろ)	うどんがゆ(きな粉)
朝おやつ	29 全がゆ(7倍がゆ) 白身魚の野菜煮 きゅうりのすりおろし バナナ煮	30 全がゆ(7倍がゆ) 白身魚のトマトあん にんじんのうま煮 りんご煮	 <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、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子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。</p>			
主な食材	全かゆ キングクリップ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きゅうり しらす干し パナナ	全かゆ キングクリップ トマト にんじん りんご オートミール				
おやつ	全がゆ(人参・りん)	オートミール粥				

※ 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