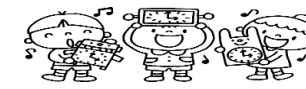


6月の牛乳・乳製品除去献立予定表



令和2年5月18日
大塚保育園



日・曜	10時のおやつ	献立内容	3時のおやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をととのえるもの	日・曜	10時のおやつ	献立内容	3時のおやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をととのえるもの
1月	フルーツ	ごはん 豚肉の味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	カステラ ハイハイ	精白米 除去mix	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆乳	玉ねぎ・人参・椎茸 切り干し大根 ごぼう・絹さや	18日	野菜ハイハイ	肉うどん カレー風きんぴら 豆乳ヨーグルト	いももち お野菜スナック	うどん じゃがいも 片栗粉 除去ルウ	豚肉 しらす 豆乳ヨーグルト	大根・人参・ねぎ 小松菜・ごぼう ピーマン・舞茸
2日	ハイハイ	食パン 鶏の竜田揚げ ささ身サラダ ポトフスープ	醤油ごはん 野菜ハイハイ	除去パン 片栗粉・精白米 じゃがいも 押し麦	鶏肉 豚肉	レタス・人参 きゅうり・キャベツ パセリ	19日	ハイハイ	ごはん 鰯の中華あんかけ 中華サラダ 豆腐スープ	バナナケーキ ひじきせんべい	精白米 片栗粉 除去mix	鰯 鶏肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ・きゅうり 赤パプリカ・もやし 人参・椎茸 バナナ
3日	ひじきせんべい	ごはん 鰯の香味焼き しらすの味噌炒め わかめスープ	オレンジゼリー お野菜スナック	精白米	鯖 しらす ゼラチン	ねぎ・人参・菊 キャベツ・ピーマン わかめ・玉ねぎ えのき・オレンジ	20日	野菜ハイハイ	焼きとり丼 五目煮 みそ汁	しらすごはん お野菜スナック	精白米 ごま	鶏肉 大豆 しらす	ねぎ・しめじ・のり 人参・ごぼう・蓮根 大根・玉ねぎ キャベツ
4日	フルーツ	豚肉と豆腐の丼ぶり オクラのおかか和え みそ汁	ウインナークロワッサン ハイハイ	精白米 除去パン	豚肉 豆腐 かつお節	人参・玉ねぎ・小ねぎ グリーンピース オクラ・きゅうり もやし・しめじ	22日	クラッカー	焼きそば わかめサラダ 中華スープ	おせんべい お野菜スナック	中華めん おせんべい	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参 ピーマン・わかめ レタス・きゅうり ニラ
5日	クラッカー	鮭のトマトパゲッティ コーンサラダ 野菜スープ	枝豆と鶏ささ身の寄せ 野菜ハイハイ	パスタ じゃがいも 春巻きの皮	鮭 鶏肉	トマト・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・アスパラ コーン・レタス・枝豆 きゅうり・赤パプリカ	23日	ひじきせんべい	おたんじょうかい				
6日	ひじきせんべい	鶏そぼろあんかけ丼 高野豆腐の煮物 すまし汁	わかめごはん お野菜スナック	精白米 片栗粉 ふ ごま	鶏肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ・椎茸 菊・ごぼう・絹さや 大根・なめこ わかめ	24日	野菜ハイハイ	ごはん かじきの照り焼き 味噌肉じゃが すまし汁	豆乳パン お野菜スナック	精白米 じゃがいも	かじき・豆腐 豚肉 豆乳 ゼラチン	玉ねぎ・人参 いんげん・大根
8日	ハイハイ	カレーライス アスパラサラダ オニオンスープ	黒ごまクッキー 野菜ハイハイ	精白米・ごま 薄力粉 除去ルウ じゃがいも	豚肉 豆乳	玉ねぎ・舞茸 アスパラ・キャベツ 人参・黄パプリカ パセリ	25日	フルーツ	食パン タンドリーチキン アスパラのソテー コーンスープ	枝豆と鮭の混ぜごはん ひじきせんべい	除去パン 精白米 除去ルウ	鶏肉・豚肉 豆乳ヨーグルト 鮭フレーク 豆乳	アスパラ・人参・枝豆 玉ねぎ・エリンギ コーン・パセリ コーンクリーム
9日	フルーツ	納豆麦ごはん かじきのゆかり揚げ しらすの酢の物 豚汁	焼きうどん お野菜スナック	精白米 押し麦 片栗粉 うどん	納豆・豆腐 かじき・鶏肉 しらす 豚肉	ゆかり・大根 人参・きゅうり ねぎ・ごぼう 赤パプリカ・菊	26日	ハイハイ	ごはん 鰯のごま味噌焼き チンゲン菜のナムル 中華スープ	ミート蒸しパン 野菜ハイハイ	精白米 ごま じゃがいも 除去mix	鯖 しらす 豚肉 豆乳	チンゲン菜・人参 もやし・絹さや
10日	ひじきせんべい	食パン ミートローフ じゃがいものソテー コンソメスープ	きつねごはん ハイハイ	除去パン・ごま パン粉 じゃがいも 精白米	豚肉・豆腐 豆乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ・人参 いんげん・コーン エリンギ・トマト パセリ	27日	ひじきせんべい	すき焼き丼 ツナの甘酢和え みそ汁	ゆかりごはん お野菜スナック	精白米	豚肉 焼き豆腐 ツナ	人参・椎茸・ねぎ 白菜・レタス・ゆかり きゅうり・オクラ 玉ねぎ・えのき
11日	野菜ハイハイ	チャンポン麺 中華風たたききゅうり フルーツボンチ	豆腐ドーナツ お野菜スナック	中華めん 除去mix	豚肉・豆腐 しらす 鶏肉 豆乳	玉ねぎ・人参・バナナ キャベツ・きくらげ・りんご きゅうり・グレープフルーツ 黄パプリカ・オレンジ	29日	ハイハイ	ごはん 鶏の味噌焼き しらすのおかか炒め すまし汁	そうめん ひじきせんべい	精白米 ふ そうめん	鶏肉 しらす かつお節	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ きゅうり・オレンジ
12日	クラッカー	ごはん 鰯の西京焼き 筑前煮 すまし汁	あんこトースト ひじきせんべい	精白米 除去パン	鯖 鶏肉 豆腐 小豆	ごぼう・人参・蓮根 絹さや・わかめ ねぎ	30日	フルーツ	食パン 鮭フライ 野菜のトマト煮 コンソメスープ	ホットケーキ 野菜ハイハイ	除去パン・薄力粉 パン粉 じゃがいも 除去mix	鮭 豚肉 豆乳	トマト・玉ねぎ ズッキーニ・人参 アスパラ
13日	ハイハイ	豚味噌丼 いんげんの胡麻和え とろろ昆布汁	おかかごはん お野菜スナック	精白米 ごま ふ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・椎茸 グリーンピース いんげん・もやし えのき・とろろ昆布	15日	野菜ハイハイ	五目チャーハン 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	クラッカー ひじきせんべい	精白米 ワンタンの皮 クラッカー	焼き豚 油揚げ 豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン・きゅうり 切り干し大根 しめじ
16日	ハイハイ	食パン カレイのトマトソースがけ キャベツのミルク煮 チキンスープ	ねぎ味噌ごはん お野菜スナック	除去パン じゃがいも 精白米 片栗粉	カレイ・鶏肉 豚肉 豆乳	トマト・玉ねぎ キャベツ・人参 コーン・パセリ ねぎ	17日	フルーツ	ごはん 和風ハンバーグ 青じそサラダ みそ汁	揚げパン ひじきせんべい	精白米 除去パン パン粉	鶏肉 豆腐 豆乳 ツナ	人参・ひじき・玉ねぎ レタス・きゅうり かぼちゃ・絹さや

これからジメジメとした季節がやってきます。たくさん食べて気温の変化に負けない体を作しましょう！

エネルギー：乳児→331kcal
タンパク質：乳児→13.1g
脂質：乳児→11.5g

《今日のフルーツ》
グレープフルーツ・バナナ
オレンジ・りんご
メロン・スイカ・甘夏みかん

《旬の野菜》
アスパラ・いんげん・枝豆・オクラ・キャベツ
きゅうり・グリーンピース・絹さや・じゃがいも
ズッキーニ・トマト・パプリカ・ピーマン・レタス

アスパラ

アスパラの成長は早く、
1日で約10センチも成長！
スーパーなどで見かけるものは
20センチ～30センチほどなので、
単純に計算すると土から顔を出して、
3日で収穫できてしまうのです！

*牛乳、乳製品を除去しています。