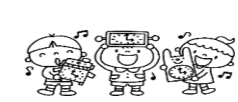


そら組 6月の鶏卵・牛乳・乳製品除去献立予定表



令和2年5月18日
大塚保育園



日・曜	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	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	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	精白米 除去mix こんにゃく	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	肉うどん カレー風さんびら 豆乳ヨーグルト	いももち	うどん じゃがいも 片栗粉 除去ルウ	豚肉 ちくわ 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	<お弁当箱の日> プチパン 鶏の竜田揚げ ささ身サラダ	焼きおにぎり	パン・じゃがいも 片栗粉 精白米 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	ごはん 鰻の中華あんかけ 春雨サラダ 豆腐スープ	バナナケーキ	精白米 片栗粉 除去mix 春雨	鰻 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	ごはん 鯖の香味焼き さつま揚げの味噌炒め わかめスープ	パイナップルゼリー	精白米	鯖 さつま揚げ ゼラチン	ねぎ・人参・筍 キャベツ・ピーマン わかめ・玉ねぎ えのき・パイン	20日	焼きとり丼 五目煮 みそ汁	しらすごはん	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	豚肉と豆腐の丼ぶり オクラのおかか和え みそ汁	ワイン・クローワ・サン	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	焼きそば わかめサラダ 中華スープ	おせんべい	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	鮭のトマトパゲッティー ユーンサラダ 野菜スープ	枝豆と鶏ささ身の味噌炒め	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	おたんじょうかい				
6日	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	精白米 片栗粉 ふ ごま	鶏肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ・椎茸 筍・ごぼう・絹さや 大根・なめこ わかめ	24日	ごはん かじきの照り焼き 味噌肉じゃが すまし汁	豆乳プリン	精白米 じゃがいも 白滝	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	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	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	プチパン ダンドリーチキン アスパラのソテー ユーンスープ	枝豆と鮭の混ぜごはん	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	納豆ごはん かじきのゆかり揚げ かまぼこの酢の物 豚汁	ピーマン	精白米・片栗粉 押し麦 こんにゃく ピーマン	納豆・豆腐 かじき・鶏肉 かまぼこ 豚肉	ゆかり・大根 人参・きゅうり ねぎ・ごぼう 赤パプリカ・筍	26日	ごはん 鯖のごま味噌焼き チンゲン菜のナムル 春雨スープ	ミート蒸しパン	精白米・春雨 ごま じゃがいも 除去mix	鯖 かにかま 豚肉 豆乳	チンゲン菜・人参 もやし・絹さや
10日	プチパン ミートローフ じゃがいものソテー コンソメスープ	おいなりさん	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	すき焼き丼 ツナの甘酢和え みそ汁	ゆかりごはん	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	チャンポン麺 中華風たたききゅうり フルーツポンチ	豆腐ドーナツ	中華めん 除去mix	豚肉・豆腐 えび 鶏肉 豆乳	玉ねぎ・人参・バナナ キャベツ・きくらげ きゅうり・パイン・桃 黄パプリカ・みかん	29日	ごはん 鶏の味噌焼き ちくわのおかか炒め すまし汁	そうめん	精白米 ふ そうめん	鶏肉 ちくわ かつお節	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ きゅうり・みかん
12日	ごはん 鯖の西京焼き 筑前煮 すまし汁	あんこトースト	精白米 除去パン こんにゃく	鯖 鶏肉 豆腐 小豆	ごぼう・人参・蓮根 絹さや・わかめ ねぎ	30日	プチパン 鮭フライ 野菜のトマト煮 コンソメスープ	ホットケーキ	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	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	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	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	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	プチパン カレイのトマトソースかけ キャベツのミルク煮 チキンスープ	ねぎ味噌おにぎり	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	ごはん 和風ハンバーグ 青じそサラダ みそ汁	揚げパン	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りましょう!

エネルギー: 幼児→552kcal
タンパク質: 幼児→21.8g
脂質: 幼児→19.2g

《今月のフルーツ》
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

《今月の食育・行事食予定》
2日(火)お弁当箱の日
17日(水)フルーツ開き
23日(火)誕生会
25日(木)枝豆の豆取り
*食育が中止になる場合があります

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、

☆鶏卵、牛乳、乳製品を除去しています。