



\*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります  
\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か す	汁 物			
2	30	月	① たこ飯	② とりの照り焼き ③ たたききゅうりの梅おかか和え	④ 青菜ともやしの味噌汁	①○ ヨーグルトパバ ② 麦茶	七分米・たこ・人参・ごぼう・万能ねぎ・鶏肉・キャベツ・貝割れ菜 きゅうり・かつお節・梅干し・小松菜・もやし・長ねぎ・えのき草 煮干し・牛乳・生クリーム・ハチミツ・ゼラチン・レモン・みかん
3	--	火	① さんまの蒲焼き丼	② もやしときゅうりのごまサラダ	③ 大根と油揚げの味噌汁	①◇○ スイートポテト ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・さんま・人参・万能ねぎ・海苔・塩麴・もやし きゅうり・赤ピーマン・竹輪・糸三つ葉・トマト・胡麻・ごま油・生姜 大根・油揚げ・しめじ・貝割れ菜・煮干し・さつま芋・バター・生クリーム
4	18	水	① ごはん	②○◇コーンハンバーグ ③ レタスとズッキーニのサラダ	④■ ミネストローネ	① 油揚げと昆布のおにぎり ② 麦茶	七分米・豚肉・牛肉・玉ねぎ・とうもろこし・パン粉・卵・牛乳・小麦粉 ズッキーニ・きゅうり・トマト・ほうれん草・人参・ベーコン・りんご レモン・マカロニ・かぼちゃ・いんげん・キャベツ・油揚げ・昆布
5	19	木	①◆ 中華丼	② 棒々鶏風サラダ	③ わかめと豆腐の味噌汁	①◇○ 紅茶バナナケーキ ② ●牛乳	七分米・白菜・人参・ピーマン・切り干し・うすら卵・えび・豚肉・しめじ 玉ねぎ・長ねぎ・竹輪・アスパラガス・生姜・コンコ・ごま油・鶏肉・小麦粉 トマト・豆腐・わかめ・I号茸・小麦粉・紅茶・牛乳・卵・バナナ・バター
6	--	金	①◆○ 七夕ちらし	② 笹かまの磯辺揚げ ③◆ 短冊サラダ	④ すまし汁	① 素麺 (流し素麺)	七分米・バナナ・ウイナー・アイスクリーム・アスパラガス・チーズ・コンコ・卵・レモン 笹蒲鉾・青のり・片栗粉・大根・絹さや・きゅうり・糸寒天・ハム 人参・オクラ・長ねぎ・豆腐・鶏肉・素麺・ザラメ糖・干椎茸・万能葱
--	20	金	① きのこごはん (災害時用ごはん)	② ジャガイモのそぼろ煮 ③ きゅうりの昆布漬	④ 具沢山の味噌汁	①◆ ひつまぶし (愛知県郷土料理) ② 麦茶	アルファ米(きのこごはん)・じゃが芋・鶏肉・いんげん・玉ねぎ 人参・とうもろこし・きゅうり・昆布・塩麴・生姜・大根・しめじ 長ねぎ・豆腐・油揚げ・白菜・七分米・うなぎ・万能ねぎ・海苔・卵
7	21	土	①◇○ 食パン	②○ タンドリーチキン ③▲ コールスローサラダ	③■ サイコロスープ	① 果物 ② お菓子 ③ ●牛乳	食パン・苺ジャム・鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・コンコ・生姜・ハチミツ レモン・キャベツ・人参・きゅうり・パセリ・マヨネーズ・玉ねぎ じゃが芋・なす・玉ねぎ・トマト・ベーコン・アスパラガス・昆布・桃
9	23	月	① 玄米入りごはん	② 肉豆腐 ③ わかめときゅうりの酢の物	④ ニラともやしの味噌汁	①◇○ マーブルケーキ ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参・白菜・イグサ・舞茸 わかめ・きゅうり・しらす・大根・米酢・生姜・昆布・長ねぎ・ニラ もやし・煮干し・小麦粉・卵・ココア・きび糖・バター・アーモンド粉
10	24	火	① ごはん	②○チキンかつ ③ グリーンサラダ	④■ ズッキーニとコーンのスープ	①■ ごぼうピラフ ② ほうじ茶	七分米・鶏肉・コンコ・小麦粉・チーズ・パン粉・卵・サニーレタス レタス・トマト・人参・ほうれん草・レモン・カレー粉・ズッキーニ・ゆめしほ 玉ねぎ・パセリ・バナナ・ごぼう・たけのこ・ウイナー・絹さや・バター
11	25	水	①○ 茄子ときのこの ミートピザ	② ツナときゅうりのサラダ	③■ ジャガイモとキャベツのスープ	① 桃ゼリー ② ●牛乳	小麦粉・オリーブ油・ドライ酵母・きび糖・なす・しめじ・イロガシ・玉ねぎ 豚肉・トマト・ピーマン・赤ピーマン・チーズ・コンコ・パセリ・ツナ・胡瓜・黄パプリカ じゃが芋・人参・イグサ・キャベツ・バナナ・もも・板ゼラチン・ハチミツ・レモン
12	26	木	① とうもろこし御飯	② とうがん 冬瓜と豚肉の煮物 ③ キャベツとみょうがの和え物	④■ いなむどうち (沖縄県郷土料理)	①◇○ おからパインケーキ ② アイスティ	七分米・ゆめしほ・冬瓜・豚肉・生姜・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・なす ミョウガ・かつお節・えのき草・貝割れ菜・大根・ごま油・かつお・厚揚げ コンコ・干し椎茸・おから・アーモンド粉・スライス卵・ココア・バナナ・アップル
13	27	金	① ごはん	② あじの甘辛焼き ③ オクラと茄子の和え物	④ ジャガイモと玉ねぎの味噌汁	①○ みそクッキー ② ●牛乳	七分米・アジ・ピーマン・白ごま・片栗粉・きび糖・オクラ・もやし なす・鶏肉・人参・長ねぎ・生姜・コンコ・じゃが芋・玉ねぎ・わかめ 昆布・煮干し・花かつお・小麦粉・アーモンド粉・バター・西京味噌
14	28	土	①◆ 油麩丼 (宮城県郷土料理)	② キャベツと豚肉の梅サラダ	③ 大根となめこの味噌汁	①○■ マカロニソテー ② ●牛乳	七分米・油麩・人参・干椎茸・玉ねぎ・しめじ・糸三つ葉・キャベツ 卵・豚肉・長ねぎ・枝豆・きゅうり・梅干し・パプリカ・コンコ・ごま油 すだち・大根・ナシ・わかめ・煮干し・わかめ・カツパ・ハム・ピーマン・チーズ
17	31	火	① ごはん	② 麻婆春雨 ③ 中華風サラダ	④ 長ねぎときのこのスープ	①○ かぼちゃドーナツ ② ●牛乳	七分米・春雨・豚肉・長ねぎ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ニラ・コンコ 生姜・干し椎茸・赤味噌・レタス・きゅうり・パプリカ・ゆめしほ・胡麻 I号茸・しめじ・おびき・小麦粉・かぼちゃ・きび糖・豆腐・バター

今月の予定  
6(金) 七夕  
お楽しみ会・流し素麺  
20(金) 防災訓練  
非常食体験

◆非常食体験◆  
保育園では地震などの災害に備えて毎月避難訓練を行い、非常時のために数日分の食糧などの備蓄もしています。しかし備蓄をしているだけでは実際に災害が起きたときに迅速な対応ができるのかわかりません。また、大人と異なり子どもは非常時であっても、食べ慣れないものや食べにくいものは拒む傾向にあるそうです。鳩ぽっぽでは毎年園庭でかまどを用いての炊き出し訓練を行っています。しかし実際の非常食を食べてみることはこの何年も行っていないので、避難訓練と共に子どもたちに非常時用のごはんを食べる体験をしてもらうことにしました。この体験が災害時にお子さんを無事、元気な姿で保護者の方に引き渡すためのものにつなげていきたいと思っております。近年販売されている非常食は種類も豊富で美味しいものが多いのですが、基本的に「大人向け」に調理されているものなので、それが子どもにとって味が濃すぎではないか、固さや量はどうかをお家庭でも一度味見をしておくのも良いのではないのでしょうか。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ◎ = 「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

