

# 予 定 献 立 表

2022年1月分

すみれっ子保育園

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|--|--|--|--|--|---|
| <b>3</b><br>  | <b>4</b> 納豆みそご飯<br>みそ汁(チンゲン菜,トマト,鶏肉)<br>デークニーイリチー<br>パイン缶<br>きゅうりスティック<br>【赤】納豆,豚ひき肉,鶏もも,豚,かた,カマボコ,豆乳<br>【黄】精白米,おし麦,三温糖,こんにやく,油,米粉<br>【緑】チンゲンサイ,トマト,大根,にんじん,いんげん,パイナップル,缶,バナナ,きゅうり<br>カルピス 米粉のバナナケーキ(コア)   | <b>5</b> スパゲティーミートソース<br>アーサ汁<br>きゅうりと竹輪の和え物<br>黄パプリカスティック<br>りんご<br>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,竹輪,ツナ缶,味付小魚<br>【黄】麵,オリブ油,薄力粉,バター,三温糖,精白米<br>【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,きゅうり,りんご,味付けのり,パプリカ<br>麦茶 みそおにぎり 味付小魚 | <b>6</b> 玄米ご飯<br>みそ汁(白菜,しめじ)<br>豆腐と鯖のハンバーグ<br>れんこんのゴママヨサラダ<br>人参スティック チーズ<br>【赤】沖縄豆腐,さば,缶詰,牛乳,チーズ<br>【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,ごま,マヨドレ,三温糖,さつまいも,黒砂糖<br>【緑】はくさい,しめじ,にんじん,ネギ,しょうが,れんこん,さやいんげん<br>飲むヨーグルト ちんすこう                   | <b>7</b> ロールパン<br>クリームシチュー(かぶ)<br>七草<br>キヤベツのゴマ和え<br>きゅうりスティック<br>ゼリー<br>【赤】豚,かた,クリーム牛乳,鮭フレーク<br>【黄】ロールパン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,ごま,精白米<br>【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,キャベツ,コーン,きゅうり,こまつな,味付けのり<br>麦茶 七草おにぎり(鮭)       | <b>8</b> ご飯<br>みそ汁<br>八宝菜<br>ブルーン<br>【赤】豚肉,チーズ<br>【黄】精白米<br>【緑】白菜,玉ねぎ,しいたけ,にんじん,ブルーン<br>麦茶 お菓子            |
| <b>10</b><br>ムーチャー<br>成人の日<br>  | <b>11</b> もずく丼<br>ゆし豆腐<br>小松菜の和え物(おかか)<br>きゅうりスティック<br>みかん<br>鏡開き<br>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,黒砂糖<br>【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,りょくとともやし,みかん,コーン,きゅうり<br>飲むヨーグルト コーンのお焼き   | <b>12</b> カレーライス(根菜)<br>おからサラダ<br>豆乳<br>きゅうりスティック<br>バナナ<br>弁当持参<br>【赤】豚,かた,鶏レバー,竹輪,ツナ缶<br>【黄】精白米,おし麦,さつまいも,オリブ油,マヨドレ<br>【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン<br>カルピス ひらやちー                            | <b>13</b> 玄米ご飯<br>みそ汁(白菜,えのき)<br>魚のポテトクリーム焼き<br>ブロッコリーソテー<br>りんご 人参スティック<br>【赤】べにぎ,豚,かた,しらす<br>【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋<br>【緑】はくさい,えのき,コーン,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,にんじん,コーン,りんご,えだまめ<br>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)                            | <b>14</b> 麦ご飯<br>みそ汁(チンゲン菜,麩)<br>高野豆腐と野菜のうま煮<br>かぼちゃ含め煮<br>きゅうりスティック ゼリー<br>【赤】凍り豆腐,豚,かた,味付小魚,EM牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,ふ,油,三温糖,食パン<br>【緑】チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブルーベリー,ジャム,きゅうり<br>EM酪農牛乳 ジャムパン 味付小魚                 | <b>15</b> 中華丼<br>みそ汁<br>チーズ<br>【赤】豚,かた,チーズ<br>【黄】精白米,油<br>【緑】ワカメ,たまねぎ,白菜,椎茸,にんじん,しょうが<br>麦茶 お菓子           |
| <b>17</b> あわご飯<br>みそ汁(大根,ワカメ)<br>チキンマレード煮<br>野菜炒め(ブロッコリー)<br>バナナ ミニトマト<br>【赤】鶏,手羽,豚,かた,豆乳,きな粉,牛乳<br>【黄】精白米,あわ,油,くずでん粉,砂糖<br>【緑】大根,ワカメ,ネギ,オレンジ,マレード,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,バナナ,トマト<br>飲むヨーグルト 豆乳のくずもち                 | <b>18</b> 麦ご飯<br>みそ汁(キャベツ)<br>鮭の塩麹焼き<br>きんぴら風煮(いんげん)<br>みかん きゅうりスティック<br>【赤】しろさげ,豚肉,牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,さつまいも,油,もち米,三温糖,ごま<br>【緑】キャベツ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,みかん,きゅうり<br>飲むヨーグルト 蒸し芋 黒糖  | <b>19</b><br>食育の日<br><br>弁当持参<br>EM酪農牛乳 ムーチャー  | <b>20</b> 玄米ご飯<br>すまし汁(白菜,しいたけ)<br>松風焼き<br>春雨サラダ<br>チーズ 人参スティック<br>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,ツナ缶,油揚げ,しらす,チーズ<br>【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,三温糖,ごま,はるさめ<br>【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,きゅうり,トマト,ワカメ<br>麦茶 いなり寿司  | <b>21</b> 麦ご飯 すまし汁<br>わかさぎのカレー揚げ<br>野菜炒め(キャベツ,ピーマン)<br>赤パプリカスティック<br>ゼリー<br>【赤】わかさぎ,豚,かた<br>【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,ホットケーキ,ゴマ,ごま<br>【緑】キャベツ,にんじん,ピーマン,りょくとともやし,パプリカ<br>EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン                                    | <b>22</b> 親子丼<br>みそ汁<br>ブルーン<br>【赤】鶏肉,鶏卵,チーズ<br>【黄】精白米,油,砂糖<br>【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,はくさい,ブルーン<br>麦茶 お菓子 |
| <b>24</b> あわご飯<br>みそ汁(チンゲン菜,えのき)<br>豚肉のしょうが焼き<br>人参シリシリ(シラス)<br>バナナ ミニトマト<br>【赤】豚,かた,しらす,牛乳<br>【黄】精白米,あわ,油,ごま油,さつまいも,バター,三温糖,ごま<br>【緑】チンゲンサイ,えのき,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,島ニンジン,ネギ,バナナ,トマト<br>飲むヨーグルト スイートポテト | <b>25</b> ふりかけご飯<br>みそ汁(かぼちゃ,ねぎ)<br>鯖のカレー焼き<br>白和え(ほうれん草,人参)<br>みかん きゅうりスティック<br>誕生会<br>【赤】さば,沖縄豆腐,ツナ缶,牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま<br>【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,ほうれん草,にんじん,みかん<br>飲むヨーグルト 誕生会ケーキ   | <b>26</b> そぼろ丼<br>すまし汁(大根,わかめ)<br>粉ふきいも<br>黄パプリカスティック<br>りんご<br>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵<br>【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,じゃが芋<br>【緑】ほうれん草,大根,ワカメ,ネギ,塩昆布,味付け海苔,りんご,パプリカ<br>麦茶 塩昆布おにぎり  | <b>27</b> 麦ご飯<br>みそ汁(なす,油揚げ)<br>まぐろカツ(ソース)<br>ひじき炒め<br>プルーン 人参スティック<br>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚,かた,大豆,牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,ホットケーキ,ゴマ<br>【緑】はくさい,にんじん,さやいんげん,ブルーン<br>【緑】ナス,ひじき,にんじん,さやいんげん,プルーン<br>飲むヨーグルト ゴマポッキー | <b>28</b> 麦ご飯<br>ポークビーンズ(レバー)<br>スティックキュウリ<br>フルーツサラダ(みかん)<br>すまし汁 さつまいもの胡麻和え<br>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,EM牛乳,きな粉<br>【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,食パン,砂糖,バター,さつまいも<br>【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう<br>EM酪農牛乳 きな粉ラスク | <b>29</b> チキンピラフ<br>スープ<br>チーズ<br>【赤】鶏肉,チーズ<br>【黄】精白米<br>【緑】にんじん,玉ねぎ,ピーマン<br>麦茶 お菓子                       |
| <b>31</b> 納豆ごはん<br>ちむしんじ<br>からし菜チャンプルー<br>バナナ ミニトマト<br>【赤】納豆,豚,かた,豚レバー,沖縄豆腐,まぐろ,缶詰,牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,強力粉,黒砂糖<br>【緑】島ニンジン,ネギ,にんにく,からし菜,にんじん,たまねぎ,バナナ,トマト<br>飲むヨーグルト 黒糖カステラ                                | 年末年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。<br>1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜やハンダマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。<br>【春の七草】 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">        </div> |  |  |  |   |

※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》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生