

予定献立表

2023年1月分

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
		4 麦ごはん クリームシチュー 小松菜の和え物(おかか) 赤パプリカスティック パイン缶 【赤】豚かた肉、クリーム、牛乳EM牛乳 【黄】油、じゃが芋、薄力粉、バター、精白米、ごま 【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、こまつな、りょくとうもやし EM酪農牛乳 ホットケーキ	5 麦ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 豆腐ハンバーグ デークニーイリチー みかん 【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、豚かた肉、 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、さつま芋、さつまいも、でん粉、きび砂糖 【緑】はくさい、しめじ、ネギ、大根、にんじん、さやいんげん、みかん、こら 飲むヨーグルト そべぼーぼー	6 玄米ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) チキンマレード煮 切り干し大根炒め きゅうりスティック ゼリー 【赤】鶏・手羽、豚肉、かまぼこ、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、ふ、こんにやく、油、きび砂糖、バター 【緑】チンゲンサイ、オレンジ・マレード、切り干し大根、にんじん、しいたけ、たまねぎ、コーン 麦茶 ジャワライス	7 中華丼 みそ汁 チーズ 七草 【赤】豚かた肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ 麦茶 お菓子
		9 成人の日 	10 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、油揚げ) 鶏肉のネギ南蛮 キャベツのゴマ和え りんご 【赤】油揚げ、鶏もも、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、ごま、米粉、きび砂糖 【緑】ほうれん草、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり 飲むヨーグルト もちもちドーナツ	11 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 鯖の香味焼き ナムル いちご 黄パプリカスティック 【赤】さば、鶏ささ身 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油 【緑】はくさい、えのき、しょうが、にんにく、ほうれん草、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、いちご 麦茶 味噌おにぎり	12 弁当箱持参 カレーライス おからサラダ みそ汁 みかん マラソン大会  【赤】豚かた肉、鶏レバー、おから、竹輪、きな粉 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、きび砂糖、くずでん粉 【緑】たまねぎ、にんじん、じゃが芋、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、みかん 飲むヨーグルト 豆乳くずもち
16 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) パパイアイリチー ミントマト バナナ 【赤】納豆、豚肉、豚レバー、まぐろ缶、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】島ニンジン、ネギ、にんにく、パパイア、にんじん、こら、バナナ、ほうれん草 飲むヨーグルト スコーン(ほうれん草、チーズ)	17 スパゲティーミートソース アーサ汁 きゅうりと竹輪の和え物 りんご 【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、竹輪、 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、きび砂糖、麩 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさきゅうり、りんご 飲むヨーグルト ふむふむ	18 玄米ご飯 みそ汁(なす) 鯖の塩焼き きんぴら風煮(いんげん) たんかん 赤パプリカスティック 【赤】鯖、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、さつま芋、バター、きび砂糖、ゴマ(黒) 【緑】ナス、わかめ、ネギ、コーン、たまねぎ、パセリ乾、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たんかん EM酪農牛乳 スイートポト	19 お弁当持参 ムーチャー作り  飲むヨーグルト ムーチャー	20 親子丼 みそ汁(山東菜、ふ) 土佐和え 大根スティック ゼリー 【赤】鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、さんとうさい、きゅうり、ゼリー EM酪農牛乳 アガラサー	21 クファジュシー みそ汁 チーズ 【赤】豚肉、チーズ 【黄】油、精白米 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ 麦茶 お菓子
23 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜、玉ねぎ) きゅうりともやしの和えもの ミントマト バナナ 【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ホットケーキ、ゴマ(黒) 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、トマ 飲むヨーグルト セサミスティック	24 麦ご飯 豆乳 弁当箱持参 鮭の塩麴焼き 鶏と大根の煮物 りんご 【赤】油揚げ、しるさけ、鶏もも、ツナ缶、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、マヨドレ 【緑】キャベツ、大根、にんじん、しいたけ、りんご、味付けのり 麦茶 ツナマヨおにぎり	25 タコライス すまし汁(ほうれん草、大根) 黄パプリカスティック パイン缶 【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、EM牛乳、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油、ビーフン、ごま油、きび砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ほうれん草、大根、パイン缶、こら EM酪農牛乳 ソーメンチャンプルー	26 玄米ご飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) さばのおろし煮 いんげんソテー 型抜きチーズ 【赤】さば、豚肉、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、油、ケーキ 【緑】たまねぎ、ネギ、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん 飲むヨーグルト 誕生ケーキ	27 ハヤシライス スティックキュウリ マカロニサラダ すまし汁 ゼリー 【赤】牛肉、鶏レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、マカロニ 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、みかん、ハ、干しぶどう EM酪農牛乳 クッキー	28 チキンピラフ スープ プルーン 【赤】鶏もも、グリーンピース 【黄】精白米 【緑】大根、わかめ、ネギ、にんじん、玉ねぎ、にんにく 麦茶 お菓子
30 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん) ミントマト バナナ 【赤】牛・かたろース、グリーンピース、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、きび砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、たまねぎ、にんじん、沖縄もずく、きゅうり、みかん 飲むヨーグルト カップケーキ	31 麦ご飯 みそ汁(小松菜、麩) ポークケチャップ かぼちゃサラダ りんご 【赤】豚かた肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大根、りんご、ほうれん草、かぼちゃ 飲むヨーグルト ちんすこう(手作り)	年末年始はいかがすごされたでしょうか。それぞれの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。 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。七草の若葉の生命力と栄養をいただき、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草がそろわなくても、小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。 【春の七草】 			

※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