

予 定 献 立 表

2023年2月分

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>1 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鮭のごま味噌焼き 白和え(ほうれん草・人参) パイン缶 きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】しろさげ,沖縄豆腐,ツ缶,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごまきび砂糖,ごま油,マヨドレ,黒砂糖炭酸飲料・サイダー 【緑】大根,わかめ,ほうれん草,にんじん,パイン缶,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべぼーぼー</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ たんかん</p> <p><small>【赤】木綿豆腐,鶏ひき肉,牛乳,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】さんとうさい,えのき,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ネギ,しょうが,きゅうり,塩昆布,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト チヂミ</p>	<p>3 玄米ご飯 クリームシチュー 節分 トマトと水菜のツナ和え スープ ゼリー 赤パプリカスティック</p> <p><small>【赤】牛・かたろース,豚レバー,クリーム,まぐろ缶詰,挽きわり納豆,豚ひき肉 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま 【緑】じゃが芋,油,薄力粉,バター,精白米,きび砂糖 【赤】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,トマト,きょうな,プルーン,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 細巻き(納豆) 節分豆</p>	<p>4 マーボー豆腐丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉, 【黄】精白米 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>6 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】生揚げ,鶏・もも,豚かた肉,牛乳,鶏肉 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,米粉, 【緑】ネギ,にんにく,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト もちもちドーナツ</p>	<p>7 麦ご飯 弁当持参 豆乳 鯖の塩焼き 菜の花のごま和え りんご</p> <p><small>【赤】さば,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,ごまきび砂糖,強力粉,薄力粉,バター,ゴマ(黒) 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,なほな,コン,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト チーズスティック</p>	<p>8 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) クーブイリチー 小松菜と油揚げのおかか和え みかん 黄パプリカスティック</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,豚・かた・赤肉,牛乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,マヨドレ,そうめん 【緑】ネギ,昆布,しいたけ,にんじん,パセリ,みかん,キャベツ,ピーマン,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ソーメンチャンプルー</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚てんぷら(卵抜き) ひじき炒め チーズ</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豆乳,豚・かた・赤肉,大豆,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,こんにやく,油 【緑】はくさい,えのき,ひじきにんじん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト わかめおにぎり</p>	<p>10 キッズビビンバ(玄米) みそ汁(豆腐,ねぎ) 大根の甘酢和え きゅうりスティック ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,沖縄豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま 【緑】にんにく,しょうが,たけのこ缶,しいたけ,にんじん,りょくとうもやし,ほうれん草,ネギ,大根</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	
<p>13 あわご飯 みそ汁(キャベツ,厚揚げ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚ひき肉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,スパゲティ麺,マヨドレ 【緑】キャベツ,なす,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,干しぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>14 麦ご飯 すまし汁(小松菜,えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと竹輪の和え物 りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ,牛乳,鶏卵,竹輪 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,薄力粉,炭酸飲料・サイダー,黒砂糖 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,キャベツ,しめじ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト クッキー</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(山東菜,豆腐) チキンのアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) いちご 赤パプリカスティック</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,まぐろ・缶,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン,バター 【緑】さんとうさい,りんご,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,ピーマン,いちご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) レバーのごまソースあえ 冬瓜の煮物 たんかん</p> <p><small>【赤】豚レバー,鶏・もも,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま油,さつま芋 【緑】はくさい,しめじ,しょうが,とうがん,にんじん,さやいんげん,たんかん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スイートポテト</p>	<p>17 カレーライス(チキン) ブロッコリーのおかかチーズ和え スープ ゼリー きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】グリーンピース,鶏肉,鶏レバー,チーズ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,かりんとう 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳くずもち</p>	<p>18 ポロポロジュース みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚肉 【黄】精白米 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし,ひじき) バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚かた肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,米粉,きび砂糖 【緑】キャベツ,えのき,たまねぎ,にんじん,りょくとうもやし,ひじき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 米粉のケーキ(コア)</p>	<p>21 麦ご飯 弁当持参 豆乳 魚ハンバーグ ブロッコリーソテー りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚かた肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,パン粉 【緑】キャベツ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,コン,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p>22 麦ご飯 魚汁(カラシ) 炒りどり モズク酢(みかん) プルーン</p> <p><small>【赤】たい,鶏肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,きび砂糖,食パン 【緑】からしな,にんじん,ごぼう,たけのこ,缶,しいたけ,さやいんげん,沖縄もずく,きゅうり,みかん,いちご,ジャム,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>天皇誕生日</p> 	<p>24 誕生会</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">カルピス 誕生日ケーキ</p>	<p>25 中華丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚肉 【黄】精白米 【緑】にんじん,ネギ,はくさい,しいたけ,ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>27 納豆ご飯 イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】豚かた肉,かまぼこ,沖縄豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,ホットケーキ,マヨドレ 【緑】大根,しいたけ,からしな,にんじん,たまねぎ,バナナ,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト マフィン</p>	<p>28 きのコスパゲティ 豚肉と白菜のスープ しらすのサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚かた肉,しらす,豚肉 【黄】スパゲティ麺,ごま油,マヨドレ,精白米,油 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,焼きのり,はくさい,こまつな,コン,バナナ,昆布,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	 <p>節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。 豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。 立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。感染症の予防・重症化を防ぐためには密を避け、手洗いの徹底の他、日々の健康管理も重要になってきます。 バランスよく、いろいろなものを食べて、元気な体づくりを心がけましょう♪</p>			

※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