

# 予 定 献 立 表

2023年3月分

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
<p>食育活動を実施するにあたり、様々な制限はありましたが、工夫をしながらお友達や先生と楽しい時間を分け合ってきました。この1年で、こどもたちは心も体も見違えるほど大きく成長しました。</p> <p>今年度も残りわずかとなりましたが、みんなで食べる時間を大切にしながら楽しく過ごしていきたいと思ひます。</p> <div style="text-align: center;"> </div>		<p>1 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐のあげぼの揚げ きんぴら風煮(いんげん) パン缶 赤パプリカスティック</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ベにぎげ,豚肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,やま芋,油,ホットケーキ,ゴマ(黒) 【緑】はくさい,しめじ,ネギ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,パン缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>2 麦ご飯 オレンジ みそ汁(白菜,しいたけ) 豚肉のしょうが焼き 人参ソシソ(シラス)</p> <p style="background-color: yellow; text-align: center;">※2.3.4.5歳児=おにぎり弁当</p> <p><small>【赤】豚肉,しらす,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,さつま芋,バター,きび砂糖,ゴマ(黒) 【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト もちもちドーナツ</p>	<p>3 ちらしずし(鮭) すまし汁(花麩) 花ウィンナー ブロッコリーとおかかチーズ きゅうりスティック 三色ゼリー</p> <p style="text-align: center;">ひな祭り</p> <p><small>【赤】鶏卵,ベにぎげ,ウインナー 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま,焼きふ,三色花ゼリー 【緑】ひじき,さやいんげん,たまねぎ,ワカメ,なばな,コーン,にんじん,いちご,塩昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひなあられ</p>	<p>4 チキンピラフ みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,グリーンピース 【黄】精白米,油 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>6 ふりかけご飯 豚汁 麩チャンプルー ミニトマト バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉,豚肉,鶏卵,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,さといも,油,ふ,ライ麦,薄力粉,きび砂糖 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,キャベツ,たまねぎ,りょうとうやしバナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン</p>	<p>7 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) プルーン</p> <p><small>【赤】豆腐,成鶏・もも,豚かた肉,牛乳,ハム,ピザチーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン 【緑】なめこ,ネギ,りんご,チンゲンサイ,にんじん,りょうとうやし,ピーマン,コーン,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ピザトースト</p>	<p>8 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーの和え物 りんご 黄パプリカスティック</p> <p><small>【赤】さば,しらす,油揚げ,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま 【緑】大根,ワカメ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ブロッコリー,トマト,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味付け小魚</p>	<p>9 玄米ご飯 みそ汁(山東菜,油揚げ) ごぼう入り鶏つくね パパイヤイリチー パン缶</p> <p style="text-align: center;">誕生会</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏ひき肉,鶏レバー,沖縄豆腐,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,きび砂糖 【緑】さんとうさい,ごぼう,たまねぎ,しょうが,パパイヤ,にんじん,ニラ,パン缶</small></p> <p style="text-align: center;">カルピス 誕生ケーキ</p>	<p>10 カレーライス(ポーク) おからサラダ みそ汁 きゅうりスティック ゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた肉,豚レバー,おから,竹輪,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべぼーぼー</p>	<p>11 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,チーズ 【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>13 あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) ポークケチャップ キュウリとワカメの和え物 バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛かた肉,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,きび砂糖,薄力粉 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ワカメ,レモン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト アガサー</p>	<p>14 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも りんご</p> <p><small>【赤】ウインナー,チーズ,豚かた肉,挽きわり納豆,豚ひき肉,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,じゃが芋,精白米,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい,あおのり,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり 味付け小魚</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) デコポン 赤パプリカスティック</p> <p><small>【赤】わかさぎ,チーズ,豆乳,豚かた肉,EM牛乳,きな粉,いか・くん製 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,薄力粉,油,くずでん粉,黒砂糖 【緑】たまねぎ,ネギ,にんじん,パプリカ,キャベツ,ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">5歳児:いちご狩り(おにぎり持参)</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち すりめ</p>	<p>16 玄米ご飯 みそ汁(かぶ) チキン照り焼き れんこんのゴママヨサラダ チーズ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま,マヨドレ,きび砂糖,ケーキ 【緑】かぶ,かぶ・葉,根深ねぎ,しょうが,にんにく,れんこん,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 米粉のケーキ</p>	<p>17 卒園児、さよなら給食会</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>18 卒園式</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">野菜ジュース マフィン</p>
<p>20 クワアージュシー さつま汁 きゅうりともやしの和え物 バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】豚肉,若鶏・もも,ツナ缶 【黄】精白米,油,さつま芋,こんにやく,かたげん,マヨドレ 【緑】にんじん,昆布,ネギ,大根,根深ねぎ,きゅうり,りょうとうやし,味付けのり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>21 春分の日</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>22 麦ご飯 パン缶 すまし汁(小松菜,しめじ) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 黄パプリカスティック</p> <p><small>【赤】牛かた肉,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,きび砂糖,スパゲティ麺,マヨドレ,薄力粉,油,ごま 【緑】こまつな,しめじ,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,干しぶどう,パン缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアUNDERギー</p>	<p>23 お弁当持参</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">根性ウォーク(3.4.5歳児)</p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 玄米フレーク</p>	<p>24 ハヤシライス みそ汁 小松菜の和え物 きゅうりスティック ゼリー</p> <p><small>【赤】牛かた肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,小松菜,スイートコーン,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>25 中華丼 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ワカメ,根深ねぎ,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>27 納豆ごはん みそ汁(白菜,長ネギ,油揚げ) デークニーイリチー ミニトマト バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,油揚げ,豚かた肉,EM牛乳,豆腐,豆乳,ホイップクリーム,植物性脂肪 【黄】精白米,おし麦,油,米粉,きび砂糖,粉糖 【緑】はくさい,根深ねぎ,大根,にんじん,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト カップケーキ(ココア)</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) ハンバーグ(アレルギー対応) スパゲティサラダ りんご</p> <p><small>【赤】牛ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,じゃが芋,油,スパゲティ麺,マヨドレ,ローレル 【緑】キャベツ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ツナサンド</p>	<p>29 麦ご飯 オレンジ みそ汁(なす,厚揚げ) 鯖の香味焼き クーブイリチー 赤パプリカスティック</p> <p><small>【赤】生揚げ,さば,豚かた肉,カマボコ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,こんにやく,油 【緑】けし,しょうが,にんにく,昆布,しいたけ,にんじん,オレンジ,たまねぎ,からしな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 味噌おにぎり</p>	<p>30 親子丼(玄米) すまし汁(しめじ,えのき,水菜) なます プルーン</p> <p style="text-align: center;">修了式</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,さつま芋 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,しめじ,えのき,こまつな,大根,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スイートポテト</p>	<p>31 新年度準備</p> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </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