

# 予定献立表

2024年4月分

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 カレーライス(ポーク) 白菜の和え物 みそ汁 バナナ</p>  <p><b>入園式</b></p> <p>【赤】豚かた肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、かりんとう 【緑】たまねぎ、にんじん、白菜、バナナ</p> <p>飲むヨーグルト ゴマポッキー チーズ</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ハンバーグ きゅうりともやしの和え物 りんご</p> <p><b>進級式</b></p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖繩豆腐、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、きび砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、りんご、バナナ</p> <p>飲むヨーグルト 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>3 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリーソーテー オレンジ</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚かた肉、シラス、油揚げ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、精白米、きび砂糖、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、ブロッコリー、コーン、オレンジ</p> <p>麦茶 いなり寿司</p>	<p>4 ふりかけご飯(玄米) すまし汁(ほうれん草・大根) 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ プルーン</p> <p>【赤】べにざけ、まぐろ・缶詰、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、マヨドレ、ごまきび砂糖、さつまい芋 【緑】ほうれんそう、大根、しめじ、たまねぎ、切り干し大根、きゅうり、にんじん、プルーン</p> <p>飲むヨーグルト 焼き芋 味付け小魚</p>	<p>5 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え ゼリー</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛・かた肉、EM牛乳、いんげん 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、しらたき、きび砂糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布</p> <p>EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>6 もずく丼 みそ汁 チーズ</p> <p>【赤】豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン</p> <p>麦茶、お菓子</p>
<p>8 ふりかけご飯 みそ汁(白菜・トマト) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいの甘煮 バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、はるさめ、さつまい芋、はちみつ、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、にんじん、さやいんげん、バナナ</p> <p>飲むヨーグルト 玄米フレークスナック</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 魚てんぷら かぼちゃと豚肉のうま煮 りんご</p> <p>【赤】豆乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油 【緑】キャベツ、えのき、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、りんご</p> <p>麦茶 菜飯おにぎり</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(かぶ・ワカメ) チキンのアップルソース 野菜炒め(青菜) りんご みかん</p> <p>【赤】EM牛乳、牛乳、鶏もも肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、さつまい芋、バター、ゴマ 【緑】かぶ、ワカメ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもやし、みかん</p> <p>EM酪農牛乳 スイートポト</p>	<p>11 玄米ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き ナムル パン缶</p> <p><b>浜下り</b></p> <p>【赤】豆腐、しろさけ、鶏ささ身、鶏卵 【黄】精白米、ごま、きび砂糖、ごま油、薄力粉、油 【緑】チンゲンサイ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、パン缶</p> <p>飲むヨーグルト 三月菓子</p>	<p>12 チキン照り焼き丼 ポテトサラダ みそ汁 ゼリー</p> <p>【赤】鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨドレ、食パン 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、にんじん、きゅうり、コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>13 ハヤシライス みそ汁 プルーン</p> <p>【赤】牛肉 【黄】精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>15 あわご飯 みそ汁(なす) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ</p> <p>【赤】成鶏・手羽、豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ、クリーム脱脂粉乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、焼きふ・親世ふ、きび砂糖 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもやし</p> <p>飲むヨーグルト 味付け小魚 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>16 麦ご飯 豆乳 鯖の香味焼き ひじき炒め プルーン</p> <p><b>弁当箱持参</b></p> <p>【赤】さば、豚肉、大豆、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、しらたき、食パン、バター 【緑】しょうが、にんにく、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ、たまねぎ、ネー</p> <p>飲むヨーグルト シナモントースト</p>	<p>17 麦ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) 鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 みかん</p> <p>【赤】さば、若鶏・もも、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、バター 【緑】こまつな、しめじ、しょうが、とうがんと、にんじん、さやいんげん、みかん、コーン</p> <p>麦茶 ジャワライス</p>	<p>18 玄米ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) チンジャオロース モズク酢(みかん) りんご</p> <p>【赤】生揚げ、豚・かた、赤肉 【黄】精白米、玄米、きび砂糖、ごま油 【緑】ネギ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、水煮缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、沖繩もずく、きゅうり、みかん、りんご</p> <p>飲むヨーグルト 大学芋</p>	<p>19 ご飯 スープ クリームシチュー(豚肉) キュウリとワカメの和え物 ゼリー</p> <p>【赤】豚・かた、赤肉、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】精白米、じゃが芋、油、きび砂糖、さつまい芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、さやいんげん、きゅうり、ワカメレモン</p> <p>みどり調整豆乳 蒸し芋 黒糖(3歳～)</p>	<p>20</p> <p><b>親子遠足</b></p>  <p>野菜ジュース パン</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p>【赤】油揚げ、鶏ひき肉、鶏レバー、ツナ 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、きび砂糖、ごま、オリーブ油、ごま 【緑】キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ワカメ、バナナ、にんじん</p> <p>麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) すきやき風煮 かぼちゃサラダ りんご</p> <p>【赤】牛・かた肉、沖繩豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、しらたき、じゃが芋、マヨドレ、そうめん 【緑】ほうれんそう、えのき、にんじん、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、りんご</p> <p>麦茶 ソーメンチャンプルー</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(白菜・麩) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) オレンジ</p> <p>【赤】沖繩豆腐、ツナ、豆乳、豚ひき肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふん粉、乾燥油、強力粉・1等、黒砂糖 【緑】はくさい、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、ゆで、さやいんげん、オレンジ、干しぶどう</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>25 玄米ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) まぐろカツ(ソース) 人参シソ(かつお節) パン缶</p> <p><b>誕生会</b></p> <p>【赤】きはだまぐろ、豆乳 【黄】精白米、薄力粉、パン粉、油、ごま、ケーキ 【緑】こまつな、えのき、にんじん、ネギ、りんご</p> <p>カルピス 誕生日ケーキ</p> 	<p>26 チキンピラフ すまし汁(絹ごし・ワカメ) マカロニサラダ ゼリー</p> <p>【赤】若鶏・もも、グリーンピース、ゆで豆腐、まぐろ・缶詰 【黄】精白米、油、スパゲティ麺、マヨドレ 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、ワカメ、きゅうり</p> <p>麦茶 ひらやちー</p>	<p>27 クファージュシー みそ汁 チーズ</p> <p>【赤】豚肉 【黄】精白米 【緑】昆布、しいたけ、にんじん、ネギ</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>29</p>  <p>飲むヨーグルト クッキー</p>	<p>30 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー りんご</p> <p>【赤】納豆、豚かた肉、ガマボウ、沖繩豆腐 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、米粉、きび砂糖、バター 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ネー、りんご</p> <p>飲むヨーグルト クッキー</p>	<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活がスタートしました。運動の楽しさがとても大切です。朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作ってくださいませ。</p> 			<p>29</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