

予 定 献 立 表

2023年1月分

あおば保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>4 麦ご飯 クリームシチュー(かぶ) みそ汁(小松菜) きゅうりスティック パイン缶</p> <p><small>【赤】豚かた肉,クリーム,牛乳,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,じゃが芋,薄力粉,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,小松菜,パイン缶,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐ハンバーグ デークニーリチー パプリカスティック(赤) みかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ツ缶,豆乳,豚かた肉,発酵乳 【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,パプリカ,みかん,こら</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 芋クジアンダーギー</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) チキンマーマレード 切り干し大根 ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚肉,ハマコ,EM牛乳, 【黄】精白米,おし麦,ふ,こんにやく,ゼリー 【緑】チンゲンサイ,オレンジ・マーマレード,切り干し大 根,塩昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 塩昆布おにぎり</p>	<p>7 中華丼 みそ汁 チーズ 七草</p> <p><small>【赤】豚かた肉, 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨ ドレ 【緑】はくさい,ピーマン,こまつな,チーズ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>9</p> <p style="text-align: center;">成人の日</p> 	<p>10 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え りんご</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚かた肉,発酵乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,きび砂糖,さつま芋,マヨ ドレ,ごま,米粉 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,ワカメ,キャベツ,にんじん, たまねぎ,さやいんげん,りんご,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト かぼちゃポーロ</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 鯖の香味焼き ナムル いちご</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,チーズ,EM牛乳 【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,ほうれんそう, りよくともやし,にんじん,きゅうり,いちご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 おかかチーズおにぎり</p>	<p>12 カレーライス(根菜・玄米) みどり調整豆乳 おからサラダ パプリカスティック(黄) たんかん</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 2px;">2~5歳児 マラソン大会</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 2px;">劇団バグ</p> <p><small>【赤】豚かた肉,鶏レバー,おから,竹輪,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,玄米,さつま芋,オリーブ油,マヨドレ, きび砂糖,くずでん粉 【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,たんかん,パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 豆乳のくずもち</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) すきやき風煮 れんこんのゴママヨサラダ ゼリー</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>14 八宝菜 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏もも,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】にんじん,はくさい,玉ねぎ,しいたけ,たけのこ, ピーマン,きくらげ,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) パパイアイリチー プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,まぐろ缶,発酵乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,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 トマト,バナナ,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン(ほうれん草,チーズ)</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(なす) 魚のポテトクリーム焼き きんぴら風煮(いんげん) りんご</p> <p><small>【赤】ペにざげ,豚肉,発酵乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,さつま芋,パ ター,きび砂糖,ゴマ(黒) 【緑】ナス,ワカメ,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,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スイートポテト</p>	<p>18 全園児お弁当</p>  <p style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 5px; color: red;">3・4・5歳児 クッキング(ムーチャー作り)</p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>19 麦ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) パプリカスティック(赤)・みかん</p> <p><small>【赤】わかさぎ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,ケキ 【緑】しめじ,えのき,こまつな,キャベツ,たまねぎ,にん じん,パプリカ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 誕生会ケーキ</p>	<p>20 親子丼(玄米) みそ汁(山東菜,ふ) 土佐和え ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,玄米,油,焼きふ,観世ふ,黒糖 【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,</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>21 ポロポロジュシー チーズ</p> <p><small>【赤】豚かた肉,チーズ 【黄】精白米,押し麦 【緑】にんじん,しいたけ,小松菜</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>23 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) きゅうりともしの和え物 プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,油揚げ,発酵乳,EM牛乳,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,りよくともやし,プチ マト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト セサミスティック</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 鮭の塩麹焼き 鶏と大根の煮物 たんかん</p> <p><small>【赤】油揚げ,しろさけ,鶏・もも,ツ缶 【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,たんかん,味 付けのり,</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>25 タコライス すまし汁(ほうれん草,大根) パイン缶</p> <p><small>【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 そう,大根,パイン缶,こら</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼きビーフン</p>	<p>26 麦ご飯 豆乳 さばのみそ照り焼き いんげんソテー パプリカスティック(黄) りんご</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,みどり調整豆乳,発酵乳,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン,マヨドレ 【緑】ネギ,しょうが,さやいんげん,にんじん,りんご,パプ リカ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ジャコトースト</p>	<p>27 ハヤシライス(玄米) みそ汁(麩・わかめ) スティックキュウリ フルーツサラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,ヨーグルト,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,玄米,じゃが芋,ゼリー,油,さつま 芋 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きゅうり,みかん, バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつま芋クッキー</p>	<p>28 チキンピラフ スープ プルーン</p> <p><small>【赤】鶏もも肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦 【緑】玉ねぎ,にんじん,玉ねぎ,にんにく,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>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) プチトマト,バナナ</p> <p><small>【赤】牛・かた肉,グリーンピース,発酵乳, 【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,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ちんすこう(手作り)</p>	<p>31 麦ご飯 みそ汁(小松菜,麩) ポークケチャップ なます りんご</p> <p><small>【赤】豚かた肉,発酵乳,ナチュラルチーズ・クリーム,牛乳,チ ーズ 【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, ほうれんそう,</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト チーズ蒸しパン</p>	<p>年末年始はいかが過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。七草の若菜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。</p> <p style="text-align: center;">【春の七草】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: 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