

予 定 献 立 表

2023年2月分

あおば保育園

月	火	水	木	金	土
		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) パプリカスティック(赤)・ハイン缶 【赤】しるさげ,沖繩豆腐,缶詰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,強力粉,黒砂糖 【緑】大根,わかめ,ネギ,ほうれん草,にんじん,パプリカ,ハインアップル缶,干しぶどう EM酪農牛乳 黒糖カステラ	2  飲むヨーグルト ポテトフライ	3 節分 玄米ご飯 シチュー ブロッコリーのおかかチーズ和え 味付小魚 きゅうりスティック・ゼリー 【赤】鶏肉,鶏レバー,まぐろ缶詰挽きわり納豆,牛乳 【黄】精白米,押し麦,玄米,じゃが芋,油,薄力粉,バター,精白米,きび砂糖,ゼリー 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,トマト,きょうな,きゅうり,焼きのり EM酪農牛乳 納豆巻き	4 マーボー豆腐丼 スープ チーズ 【赤】豚・ひき肉,豚レバー,沖繩豆腐, 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,チーズ 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ 麦茶 お菓子
	6 あわご飯 みそ汁(白菜・しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) じゃがバター プチトマト・バナナ クッキング4・5歳児	7 カレーライス(チキン・玄米) ブロッコリーのおかかチーズ和え 味付け小魚 きゅうりスティック りんご 【赤】グリーンピース,鶏肉,鶏レバー,チーズ,ゴマなしミニフィッシュ,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,玄米,じゃが芋,もち粉,麦粉,黒糖粉 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,きゅうり,りんご 飲むヨーグルト いももち	8 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) クーブイリチー マヨチーズちくわ パプリカスティック(黄)・たんかん 【赤】ゆし豆腐,豚かた・赤肉,かまぼこ,竹輪,チーズ,脱脂粉乳,クリーム,EM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,油 【緑】ネギ,昆布,しいたけ,にんじん,パセリ,たんかん,パプリカ EM酪農牛乳 ソーメンシャー	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 プルーン 【赤】キングクリップ,豆乳,豚かた・赤肉,大豆,発酵乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,こんにやく,油,もち米,きび砂糖 【緑】はくさい,えのき,ひじき,にんじん,さやいんげん,プルーン 飲むヨーグルト きなこおはぎ	10 キッズピンパ(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 【赤】豚肉,沖繩豆腐,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,玄米,ごま油,きび砂糖,ごま,まるパン 【緑】にんにく,しょうが,たけのこ,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,きゅうり EM酪農牛乳 たまごサラダパン
13 あわご飯 みそ汁(キャベツ,厚揚げ) なすの挽き肉炒め ポテトサラダ プチトマト・バナナ 飲むヨーグルト ごまごま豆腐パン	14 麦ご飯 すまし汁(小松菜,えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバター りんご クッキング3・4・5歳児 ハレタイン・クッキー作り	15 麦ご飯 みそ汁(山東菜,豆腐) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) パプリカスティック(赤)・いちご 【赤】沖繩豆腐,豚かた肉,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,パプリカ,いちご EM酪農牛乳 きな粉ラスク	16 弁当箱持参 麦ご飯 豆乳 レバーのごまソースあえ 冬瓜の煮物 たんかん 【赤】豚レバー,鶏・もも,発酵乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦 【緑】ニラ,コーン,しょうが,とうがら,にんじん,さやいんげん,たんかん 飲むヨーグルト タンナファクルー	17 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも) 鯖のカレー焼き ブロッコリーソーテー ゼリー 【赤】グリーンピース,鶏肉,チーズ,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,玄米,じゃが芋,さつま芋,もち粉,麦粉,黒糖粉 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ブロッコリー EM酪農牛乳 チーズスティック	18 ポロポロジュシー プルーン 麦茶 お菓子
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) プチトマト・バナナ 飲むヨーグルト 米粉のバナナケーキ(コア)	21 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 【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,りんご,昆布,ネギ 麦茶 クファジュシーおにぎり	22 誕生会 麦ご飯 魚汁(カラシ) 炒りどり モズク酢(みかん) パプリカスティック(黄)・プルーン 【赤】たい鶏肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,きび砂糖,ケーキ 【緑】からしな,にんじん,ごぼう,たけのこ,缶詰,しいたけ,さやいんげん,沖繩もずく,きゅうり,みかん,プルーン,パプリカ EM酪農牛乳 誕生日ケーキ	23  天皇誕生日 節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという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♪	24 そぼろ丼(玄米) みそ汁 白菜サラダ チーズ10鉄分入り きゅうりスティック 【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,玄米,きび砂糖,油,さつま芋 【緑】ほうれん草,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん EM酪農牛乳 蒸し芋	25 中華丼 スープ チーズ 【赤】豚かた・肉,チーズ 【黄】精白米・押し麦・きび砂糖 【緑】にんじん,はくさい,青ピーマン,しいたけ 麦茶 お菓子
27 麦ご飯 イナムドチ からし菜チャンプルー プチトマト バナナ 飲むヨーグルト きやべつマフィン 味付小魚	28 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 魚ハンバーグ ブロッコリーソーテー りんご 【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚かた肉,チーズ,発酵乳 【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 飲むヨーグルト おかかチーズおにぎり				

※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