

予 定 献 立 表

あおば保育園

2023年3月分

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います。</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) パプリカ(赤)</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,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,パプリカ,みかん</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 みそ汁(白菜,しいたけ) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシ(シラス) チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚肉,しらす,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,薄力粉 【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,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ひらやちー</p>	<p>3 ちらしずし(鮭) すまし汁(花麩) 花ウィンナー ブロッコリーソテー いちご 三色花ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏卵,ベにぎげ,ウインナー,EM牛乳 【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,わかめ,ブロッコリー,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 塩昆布おにぎり</p>	<p>4 チキンピラフ みそ汁(チンゲン菜,えのき) プルーン</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,グリーンピース 【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,チンゲンサイ,えのき,にんじん</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,発酵乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,さいとも,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,りよくとうもやし,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン(卵乳なし)</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) 味付小魚・りんご</p> <p><small>【赤】豆腐,成鶏・もも,豚かた肉,ゴマなしミニフィッシュ,発酵乳,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,りよくとうもやし,ピーマン,コーン,りんご</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 みかん,パプリカスティック(黄)</p> <p><small>【赤】さば,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま,ケーキ 【緑】大根,わかめ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ブロッコリー,トマト,温州みかん,パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生日ケーキ</p>	<p>9 麦ご飯 豆乳 ごぼう入り鶏つくね パイパイリチー パン缶</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,沖繩豆腐,まぐろ缶,発酵乳,脱脂粉乳牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,きび砂糖 【緑】ごぼう,たまねぎ,しょうが,パイパイ,にんじん,ニラ,もも缶,パイナップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ピーチマフィン(卵除去)</p>
<p>13 あわご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 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,グリーンピース,発酵乳,ナチュラルチーズ,牛乳,チーズ 【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】ネギ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ワカメ,バナナ,ほうれん草,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト チーズ蒸しパン</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(青のり) 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,焼きのり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり 味付小魚</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,パプリカスティック(赤)</p> <p><small>【赤】わかさぎ,チーズ,豆乳,豚かた肉,EM牛乳,きな粉,いらか,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,パセリ,キャベツ,ピーマン,りよくとうもやし,タンゴール,パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち するめ</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(かぶ) チキン照り焼き れんこんのゴママヨサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】成鶏・もも,豆乳,発酵乳,チーズ10鉄分,油揚げ,しらす 【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</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト いなり寿司</p>	<p>17 シチュー ブロッコリー ミニトマト フルーツ盛り合わせ</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 2px;">5歳児お別れ給食</p> <p><small>【赤】豚かた肉,クリーム,EM牛乳 【黄】精白米,押し麦,じゃが芋,食パン 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ブロッコリー,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: red;">卒園式</p> <p style="text-align: center;">～おみやげ～</p> <p style="text-align: center;">・野菜ジュース(ヤクルト)</p> <p style="text-align: center;">・マフィン</p> </div>
<p>20 クワージュージー さつま汁 きゅうりともやしの和え物 ミニトマト バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,若鶏・もも,ツ缶,発酵乳 【黄】精白米,油,さつま芋,こんにやく,マヨドレ 【緑】にんじん,昆布,ネギ,大根,根深ねぎ,きゅうり,りよくとうもやし,味付けのり,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ツナマヨおにぎり</p>	<p style="text-align: center; font-size: 1.5em; color: green;">春分の日</p>	<p>22 麦ご飯 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 パン缶・パプリカスティック(黄)</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,パイナップル缶,パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: red;">全園児お弁当</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: red;">3・4・5歳児根性ウォーク</p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト きなおはぎ(あん)</p>	<p>24 麦ご飯(玄米) ビーフシチュー フルーツサラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】牛・かた肉,豚レバー,クリーム,ヨーグルト,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,油,ゼリー 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,みかん,バナナ,干しぶどう,スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 味付小魚 ホットケーキ</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,発酵乳,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,トマト,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,沖繩豆腐,まぐろ缶,発酵乳 【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,ロールパン 【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,コーン</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 みそ汁(なす,厚揚げ) 鯖の香味焼き クーブイリチー パプリカスティック(赤)・みかん</p> <p><small>【赤】生揚げ,さば,豚かた肉,カボチャ,EM牛乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,こんにやく,油,うどん 【緑】ナス,しょうが,にんにく,昆布,しいたけ,にんじん,みかん,パプリカ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>	<p>30 親子丼 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; border: 1px solid red; padding: 2px;">～おみやげ～ 野菜ジュース(ヤクルト) マーブルパン</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,発酵乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,米粉 【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,なつみかん,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 style="text-align: center; font-size: 1.5em; color: green;">新年度</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: green; border: 1px solid green; padding: 5px;">準備中</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