

# 予 定 献 立 表

あおば保育園

2023年4月分

月	火	水	木	金	土
<p>～ご入園、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。                      健やかな成長には「早寝、早起き、朝ごはん、そして運動のリズムがとても大切です。                      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いきましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>					
1					
3	4	5	6	7	8
<p>カレーライス(ポーク・玄米) みそ汁 白菜の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、玄米、油、じゃが芋、玄米フレーク、マッシュマロ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 玄米フレークスナック</p>	<p>麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 人参シソ(シラス) りんご</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、べにざけ、しらす、発酵乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま油、薄力粉、油 【緑】ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りんご、沖繩もずく、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルトもずく入りひらやちー</p>	<p>スパゲティミートソース アーサ汁 キャベツサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、しらす 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、みかん、にんじん、ひじき、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 鯖のカレー焼 ブロッコリーソテー チーズで鉄</p> <p><small>【赤】さば、豚かた肉、発酵乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、バター、きび砂糖、糖(黒) 【緑】こまつな、しめじ、ネギ、ブロッコリー、にんじん、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スイートホト</p>	<p>ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草、大根) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え グワバゼリー</p> <p><small>【赤】輸入牛・かた肉、グリーンピース、ゆでEM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく、しらたき、きび砂糖、食パン 【緑】ほうれん草、大根、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布、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>	<p>中華丼 プルーン みそ汁</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、豆腐、竹輪、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いちごの米粉クッキー</p>
10	11	12	13	14	15
<p>もずく丼 みそ汁(白菜、油揚げ) 土佐和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、発酵乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、はくさい、きゅうり、バナナ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(キャベツ、ふ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) りんご</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、ツナ缶、豆乳、豚ひき肉、発酵乳、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、パン粉、油、ピーマン、ごま油、きび砂糖 【緑】キャベツ、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、りんご、たまねぎ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 焼きピーマン</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、えのき) さばのみそ煮(玉ねぎ) かぼちゃと豚肉のうま煮 清見みかん</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン、バター 【緑】ほうれん草、えのき、しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、タンゴロール</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ、成鶏・もも、発酵乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、強力粉、黒砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、ショウガ、ブロッコリー、トマト、プルーン、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 黒糖カステラ</p>	<p>玄米ご飯 クリームシチュー(豚肉) 小魚サラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、クリーム牛乳、しらす 【黄】玄米、精白米、押し麦、じゃが芋、薄力粉、バター、ごま油、シークワサーゼリー、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、キャベツ、ひじき、コーン、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p style="font-size: 24px; color: red; font-weight: bold;">親子遠足</p>
17	18	19	20	21	22
<p>納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、沖繩豆腐、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】大根、しいたけ、からし菜、にんじん、たまねぎ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト さつまいも蒸しカップ</p>	<p>麦ご飯 すまし汁(白菜、しめじ) 鮭のごま味噌焼き パイパイリチー りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ、まぐろ・缶詰、発酵乳、鶏肉、グリーンピース、ゆで 【黄】精白米、おし麦、ごま、バター 【緑】はくさい、しめじ、パイパイ、にんじん、ニラ、りんご、たまねぎ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ジャワライス</p>	<p>タコライス すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 粉ふきいも(青のり) オレンジ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、油、薄力粉、炭酸飲料、サイダー、黒砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、わかめ、ネギ、あおのり、なつみかん、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM牛乳 そべボーボー</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(かぶ、わかめ) <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">浜下り</span> 豚肉のケチャップ煮 白菜サラダ 味付小魚・チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ、チーズ、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、油、薄力粉 【緑】かぶ、わかめ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、生、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 三月菓子</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(大根) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(青菜) ドラゴンフルーツゼリー</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、豚かた肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、さつま芋 【緑】大根、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、りよくとうもろこし、パイナップル、缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>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、ゆで 【黄】精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶お菓子</p>
24	25	26	27	28	29
<p>麦ご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃサラダ 味付小魚・バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ゴマなしミニフィッシュ、挽きわり納豆 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、油、はるさめ、じゃが芋、マヨドレ、きび砂糖 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり、ネギ、焼きのり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>麦ご飯 みどり調整豆乳 鮭の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、インゲン) りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚かた肉、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま、焼き麩 【緑】キャベツ、にんじん、りよくとうもろこし、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>ゆかりご飯 みそ汁(小松菜、えのき) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め 清見みかん</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚肉、大豆、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、こんにやく、しらたき、油、きび砂糖、ケーキ 【緑】こまつな、えのき、ひじき、にんじん、さやいんげん、タンゴロール</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生日ケーキ</p>	<p>麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 松風焼き きゅうりともしの和え物 プルーン</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、発酵乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、乾燥油、きび砂糖、ごま、焼きふ 【緑】はくさい、トマト、わかめ、たまねぎ、きゅうり、りよくとうもろこし、ニラ、コーン、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ヒラヤーチー</p>	<p>カレーライス(根菜・玄米) スープ モズク酢(みかん) チーズ10鉄分入り バターフライピーゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、玄米、さつま芋、オリーブ油、きび砂糖、米粉 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、沖繩もずく、きゅうり、みかん、いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いちごの米粉クッキー</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">昭和の日</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