

# 予 定 献 立 表

2024年1月分

あおば保育園

月	火	水	木	金	土
			<p>4 スパゲティナポリタン アーサ汁 かぼちゃサラダ パイン缶</p> <p>【赤】ウイナー、チーズ、豆腐、ツナ缶、発酵乳 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、マヨネーズ、精白米、きび砂糖、油 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、あおさ、かぼちゃ、きゅうり、パインアップル、缶、味付けのり</p> <p>カルビス みそおにぎり</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) タンドリーチキン きゅうりともやしの和え物 シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】成鶏・もも、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、シークワーサーゼリー 【緑】キャベツ、えのき、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、りょくとうもやし、ニラ</p> <p>EM酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>	<p>6 ハヤシライス(玄米) チーズ</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、油 【緑】たまねぎ、にんじん</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>8 成人の日</p> 	<p>9 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん) りんご</p> <p>【赤】ゆし豆腐、輸入牛・かたろース、グリーンピース、発酵乳 【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、薄力粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、沖繩もずく、きゅうり、みかん</p> <p>飲むヨーグルト ちんすこう(手作り)</p>	<p>10 麦ご飯 すまし汁(小松菜・絹ごし) 松風焼き 白菜の和え物 みかん</p> <p>【赤】豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、きび砂糖 【緑】こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、ネギ、焼きのり</p> <p>EM酪農牛乳 納豆みそおにぎり</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 魚てんぷら(キング) デークニーイリチー チーズ</p> <p>【赤】キング、豆乳、豚かた肉、発酵乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、ふ、薄力粉、油、油、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、大根、にんじん、さやいんげん</p> <p>飲むヨーグルト 蒸し芋</p>	<p>12 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 鶏肉のネギ南蛮 コールスローサラダ 梅ゼリー</p> <p>劇団バグ3~5歳児</p> <p>【赤】成鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、マヨネーズ、きび砂糖、梅ゼリー、食パン 【緑】大根、わかめ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン、いちご・ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>13 麦ご飯(玄米) ポークビーンズ(レバー) プルーン</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ、缶詰水煮 【黄】精白米、玄米、スパゲティ麺、油、ごまきび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、プルーン</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>15 ふりかけご飯 さつま汁 タマナーチャンプルー バナナ</p> <p>【赤】若鶏・もも、沖繩豆腐、豚かた肉、発酵乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、こんにやく、しらたき、油、焼きふ、観世ふ、きび砂糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ニラ、バナナ</p> <p>飲むヨーグルト ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鯖のカレー焼 クーブイリチー りんご</p> <p>【赤】さば、豚かた肉、カマボコ、しらす 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、えだまめ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>17 全園児お弁当 3・4・5歳児ムーチー作り</p>  <p>EM酪農牛乳 ムーチー ホットケーキ(0・1・2歳児)</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 炒り豆腐 キャベツサラダ パイン</p> <p>誕生会</p> <p>【赤】沖繩豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、発酵乳 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、こんにやく、しらたき、油、きび砂糖、ケーキ 【緑】たまねぎ、ネギ、しいたけ、にんじん、キャベツ、みかん、パインアップル、缶</p> <p>飲むヨーグルト 誕生会ケーキ</p>	<p>19 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 ドラゴンフルーツゼリー</p> <p>【赤】鶏肉、鶏レバー、チーズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、強力粉、黒砂糖、ゼリー 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、干しぶどう</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>20 ポロポロジュシー チーズ</p> <p>【赤】豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦 【緑】にんじん、しいたけ、こまつな</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ バナナ</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚・かた・赤肉、発酵乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】はくさい、しめじ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、塩昆布、バナナ、ほうれんそう</p> <p>飲むヨーグルト スコーン(ほうれん草・チーズ)</p>	<p>23 麦ご飯 豆乳 わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p>弁当箱持参</p> <p>【赤】わかさぎ、チーズ、豚かた肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】にんじん、パセリ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、温州みかん、コーン</p> <p>飲むヨーグルト コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) すきやき風煮 かぼちゃ含め煮 りんご</p> <p>【赤】油揚げ、輸入牛・かたろース、沖繩豆腐、発酵乳、チーズ、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、しらたき、薄力粉、きび砂糖、米粉 【緑】にんじん、はくさい、かぼちゃ、りんご、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(ココア)</p>	<p>25 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ チーズ</p> <p>【赤】豚かた肉、まぐろ、缶詰、しらす、油揚げ、チーズ、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、きび砂糖、スパゲティ麺、マヨネーズ、ごま 【緑】ほうれん草、大根、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり</p> <p>飲むヨーグルト いなり寿司</p>	<p>26 玄米ご飯 チキンシチュー 小松菜の和え物(おかか) アップルピーチゼリー</p> <p>【赤】若鶏・もも、牛乳、クリーム、グリーンピース、ツナ缶 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、マヨネーズ、ゼリー 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りょくとうもやし、味付けのり</p> <p>麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁 八宝菜 プルーン</p> <p>【赤】豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】ネギ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、水煮缶・ピーマン、きくらげ、プルーン</p> <p>麦茶 お菓子</p>
<p>29 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚・かた・赤肉、豚レバー、まぐろ、缶詰、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、きび砂糖 【緑】島ニンジン、ネギ、にんにく、ブロッコリー、にんじん、りょくとうもやし、バナナ、かぼちゃ</p> <p>飲むヨーグルト かぼちゃクッキー</p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ ひじき炒め りんご</p> <p>【赤】沖繩豆腐、さば、缶詰、豚肉、大豆、発酵乳、きな粉 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、こんにやく、しらたき、黒糖粉、くず粉 【緑】チンゲンサイ、えのき、にんじん、ネギ、しょうが、ひじき、さやいんげん、りんご</p> <p>飲むヨーグルト 黒糖くずもち</p>	<p>31 クファージュシー なめこ汁(ネギ) 鶏と野菜の煮物 みかん</p> <p>バス遠足 2~5歳児 おにぎり持参</p>  <p>【赤】豚肉、豆腐、若鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、油、玄米フレーク、マッシュマロ 【緑】にんじん、昆布、ネギ、なめこ、とうがん、さやいんげん、みかん</p> <p>EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</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。</p> <p>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。七草の生命力と栄養をい ただき疲れた胃腸を休めます。七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</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