



# 予 定 献 立 表

2024年4月分

あおば保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b> カレーライス(ポーク・玄米) スープ 白菜の和え物 キャンディーチーズ10鉄分 バナナ</p> <p><b>入園式</b></p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、発酵乳、チーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま 【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 ゴマクッキー</p>	<p><b>2</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ハンバーグ きゅうりともやしの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、きび砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、りんご、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p><b>3</b> スパゲティーミートソース アーサ汁 ブロッコリーソテー 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、豚かた肉、しらす、油揚げ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、薄力粉、バター、精白米、きび砂糖、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、ブロッコリー、コーン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p><b>4</b> ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ プルーン</p> <p><small>【赤】ペにぎげ、まぐろ・缶詰、発酵乳、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま、きび砂糖、さつま芋 【緑】ほうれん草、大根、しめじ、たまねぎ、切り干し大根、きゅうり、にんじん、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 焼き芋 味付小魚</p>	<p><b>5</b> 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え アロエピーチゼリー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛・かた肉、グリーンピース、豆乳、EM牛乳、くずでん粉 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、しらす、きび砂糖 【緑】ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳くずもち</p>	<p><b>6</b> もずく丼(しらす) みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>8</b> ふりかけご飯 みそ汁(白菜・トマト) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつま芋の甘煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、油、はるさめ、さつま芋、はちみつ、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、にんじん、さやいんげん、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><b>9</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 魚てんぷら(マグロ) かぼちゃと豚肉のうま煮 りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油 【緑】キャベツ、えのき、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p><b>10</b> 麦ご飯 みそ汁(かぶ・ワカメ) ポークのアップルソース 野菜炒め(青菜) 清美みかん</p> <p><small>【赤】豚かた肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、さつま芋、バター、ゴマ 【緑】かぶ、ワカメ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもやし、タンゴール</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテト</p>	<p><b>11</b> 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き ナムル パイン缶</p> <p><small>【赤】豆腐、しろさげ、鶏ささ身、発酵乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、薄力粉、油 【緑】チンゲンサイ、ほうれん草、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 三月菓子</p>	<p><b>12</b> チキン照り焼き丼 スープ ポテトサラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨドレ、ゼリー、食パン 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、にんじん、きゅうり、コーン、</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p><b>13</b> ハヤシライス スープ プルーン</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>15</b> あわご飯 みそ汁(なす) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏・手羽、豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ、発酵乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、焼きふ・観世ふ、きび砂糖 【緑】なす、ワカメ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 味付き小魚 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p><b>16</b> 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) すきやき風煮 かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、沖繩豆腐、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、油、しらす、じゃが芋、マヨドレ、食パン、バター、きび砂糖 【緑】ほうれん草、えのき、にんじん、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト シナモントースト</p>	<p><b>17</b> 麦ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 冬瓜の煮物 オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、若鶏・もも、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、バター 【緑】こまつな、しめじ、しょうが、たまねぎ、とうがん、にんじん、さやいんげん、オレンジ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p><b>18</b> 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) チンジャオロース モズク酢(みかん) プルーン</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚・かた・赤肉、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、米粉、バター 【緑】ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、水煮缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、沖縄もずく、きゅうり、みかん、プルーン、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト かぼちゃクッキー</p>	<p><b>19</b> 玄米ご飯 クリームシチュー(豚肉) キュウリとワカメの和え物 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、EM牛乳 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、油、きび砂糖、シークワーサーゼリー、さつま芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、きゅうり、ワカメ、レモン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">親子遠足</div> 
<p><b>22</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏ひき肉、鶏レバー、しらす 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、きび砂糖、ごま油、ごま 【緑】キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ワカメ、バナナ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p><b>23</b> 麦ご飯 みそ汁(カラシナ・じゃが芋) 鯖の香味焼き ひじき炒め りんご</p> <p><b>浜下り</b></p> <p><small>【赤】さば、豚肉、大豆、発酵乳、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、しらす、油、ビーフン、ごま油 【緑】からしな、ショウガ、にんにく、ひじき、にんじん、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 ソーメンチャンプルー</p>	<p><b>24</b> 麦ご飯 みどり調整豆乳 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) オレンジ</p> <p><b>弁当箱持参</b></p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ツケ豆乳、豚ひき肉、EM牛乳、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、乾燥油、強力粉・1等、黒砂糖 【緑】ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ゆで、さやいんげん、オレンジ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p><b>25</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) まぐろカツ(ソース) 人参シリシリ(かつお節) パイン缶</p> <p><b>誕生会</b></p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、ごま油、ケーキ 【緑】こまつな、えのき、にんじん、ねぎ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 誕生会ケーキ</p>	<p><b>26</b> チキンピラフ すまし汁(絹ごし・ワカメ) マカロニサラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、グリーンピース、ゆで豆腐、まぐろ・缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ麺、マヨドレ、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、ワカメ、きゅうり、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>	<p><b>27</b> クファージューシー チーズ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】精白米 【緑】にんじん、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>29</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">昭和の日</p> 	<p><b>30</b> 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー りんご</p> <p><b>3・4・5歳児 クッキング (ホットケーキ)</b></p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、沖縄豆腐、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ホットケーキミックス 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ホットケーキ</p>	<p>～ご入園、ご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。がとて大切です。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大切です。朝ごはんをしっかりと食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきます。</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