





予 定 献 立 表

2019年5月分

月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">こどものお弁当</p> <p style="font-size: 0.8em;">愛情いっぱいのお弁当箱を開けると、子どもたちは本当にうれしそうです。お弁当を準備するときは、子どもの好きなものを取り入れながら、食べきれぬ量を意識しましょう。ごはん：主菜：副菜＝3：1：2の分量で盛り付けると栄養バランスがと整います。</p>		1 即位の日	2 祝日	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
6 振替休日 	7 ふりかけご飯(🍙) 豚汁 人参シソ(シラス) パナナ(30g) 型抜きチーズ <small>【赤】豚肉、しらす、チーズ、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ごま油、片お、砂糖 【緑】大根、ごぼう、にんじん、根菜ねぎ、ネギ、バナナ</small> EM酪農牛乳 豆乳のくずもち	8 スパゲティミートソース コーンスープ(白菜) 粉ふきいも(青のり) ミネゼリー(プルーン) <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、バター、じゃが芋、胚芽米、ごま、むぎ、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、はくさい、あおのり、素干し、にんじん、ひじき</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり	9 あわご飯 すまし汁(大根・ワカメ・ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 りんご <small>【赤】しろさげ、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、くるみ、しいり 【緑】大根、ワカメ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、りんご、にんじん</small> みどり調整豆乳 人参ケーキ	10 ロールパン ボルシチ 切り干し大根サラダ オレンジ <small>【赤】牛肉、豚レバー、クリーム、まぐろ缶詰、EM牛乳 【黄】パン、じゃが芋、バター、ごま、三温糖、ビスケット 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、大根、切り干し大根、きゅうり、オレンジ、スイートコーン</small> EM酪農牛乳 茹でコーン ビスコ	11 ご飯 すまし汁(しめじ・えのき・水菜) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) パナナ <small>【赤】成鶏・もも、豚ひき肉、EM牛乳、ツナ缶 【黄】胚芽米、はちみつ 【緑】しめじ、えのき、きょうな・葉、にんにく、にんじん、りょくとうもやし、ブロッコリー、バナナ、味付けのり</small> EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり
13 ご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) 肉じゃが 土佐和え チーズで鉄 <small>【赤】油揚げ、牛肉、グリーンピース、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、強力粉、黒砂糖、ごま、乾 【緑】はくさい、ネギ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 黒糖カステラ	14 ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) レバーのカレー揚げ 小松菜とコーンのゴマ和え びわ <small>【赤】豚レバー、鶏卵、しらす、油揚げ、かたくちいわし・煮干し 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、三温糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんにく、こまつな、コーン、びわ</small> 麦茶 いなり寿司 煮干し佃煮	15 ご飯 すまし汁(ホウレンソウ大根) 魚の夕焼けソース きんぴら風煮(いんげん) りんご <small>【赤】さば・生鶏ひき肉、豚肉 【黄】胚芽米、ビーフン、ごま油、三温糖 【緑】ほうれんそう・葉、大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、りんご、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン</small> きになる野菜(アプル&キャロット) 焼きビーフン	16 お誕生会  お誕生日おめでとう おめでとうおねがいします	17 グリンピースご飯 チキンカレー フルーツサラダ <small>【赤】グリーンピース、鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、調整豆乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、いちご、ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン	18 沖縄そば 磯部和え パナナ <small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米、三温糖 【緑】ネギ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、焼きのり、バナナ</small> EM酪農牛乳 味噌おにぎり
20 ご飯 みそ汁(さつまいも) からし菜チャンプルー しそ入り卵焼き ミネゼリー(白桃) <small>【赤】沖縄豆腐、豚・もも、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも 【緑】ネギ、からし、にんじん、しそ・葉</small> EM酪農牛乳 ゴマボッキー	21 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ) 鮭のごま味噌焼き 野菜炒め(人参ピーマン) りんご <small>【赤】しろさげ、ツナ缶、さくらえび・素干し、チーズ 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】大根、ワカメ、ネギ、にんじん、ピーマン、キャベツ、りんご、こまつな</small> 麦茶 青菜おにぎり チーズでカルシウム	22 クファージュシー みそ汁(ほうれん草・麩) 鶏と野菜の煮物 パイン缶 <small>【赤】豚肉、若鶏・もも、EM牛乳、鶏卵、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、ふ、バター、砂糖、くるみ、しいり 【緑】にんじん、昆布、ネギ、ほうれんそう・葉、大根、しいたけ、パインアップル・缶</small> EM酪農牛乳 ココアクッキーバー	23 ご飯 みそ汁(山東菜・しめじ) 魚フライタルタルソース トマトサラダ(きゅうり) プルーン <small>【赤】キングクリップ、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、三温糖、オリーブ油 【緑】さんとうさい・葉、しめじ、ビクルス、たまねぎ、トマト、きゅうり、ワカメ、にんじん、沖縄もずく、ニラ、プルーン</small> ジョア(フレン) もずく入りひらやちー	24 ご飯 マーボー豆腐 ナムル パナナ <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつまいも、黒砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、ほうれんそう・葉、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ</small> EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖	25 ご飯 みそ汁(えのきわかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) オレンジ <small>【赤】成鶏・もも・生、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、フランスパン、砂糖、バター 【緑】えのき、ワカメ、根菜ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょくとうもやし、オレンジ</small> EM酪農牛乳 きな粉ラスク
27 ご飯 みそ汁(えのき冬瓜) 炒り豆腐 もずくの酢のもの プチトマト <small>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、三温糖、砂糖 【緑】えのき、とうがん、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、沖縄もずく、きゅうり、ほうれんそう、トマト</small> EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン	28 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) さばのおろし煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) パイン缶 <small>【赤】ゆし豆腐、さば、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】ネギ、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン、パインアップル・缶、えだまめ</small> EM酪農牛乳 はちや棒 枝豆	29 納豆みそごはん すまし汁(小松菜シマ) 切り干し大根炒め りんご <small>【赤】豚ひき肉、豚肉、カマボコ、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、こんにやく、さつまいも、黒砂糖 【緑】ネギ、こまつな、しめじ、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small> EM酪農牛乳 大学芋	30 ご飯 みそ汁(チンゲン菜じゃが芋) 鮭のコーンフレーク揚げ ブロッコリーのおかか和え パナナ <small>【赤】しろさげ、しらす、かたくちいわし・煮干し 【黄】胚芽米、じゃが芋、コーンフレーク、砂糖 【緑】チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し佃煮	31 麦ご飯 八宝菜 かぼちゃサラダ Newヤクルト <small>【赤】豚肉、みどり調整豆乳、ウインナー 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、じゃが芋、パン 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり</small> みどり調整豆乳 ロールパン(ウインナー)	

※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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生