

予 定 献 立 表

2020年4月分

月	火	水	木	金	土		
<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日さしの中、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>							
		<p>1 麦ご飯 ポークカレー ほうれん草のおかか和え いちご チーズで鉄</p> <p>【赤】豚肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、いちご</p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト ふりかけおにぎり</p>	<p>2 あわご飯 すまし汁(小松菜シメジ) 鮭のごま味噌焼き 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p>【赤】しろさげ、しらす、EM牛乳、ウイナー 【黄】精白米、ごま、砂糖、ごま油、ロールパン 【緑】こまつな、しめじ、にんじん、ネギ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>3 麦ご飯 親子どんぶり きゅうりともしの和え物 ソフール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、きゅうり、りよくともし</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>4 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ オレンジ</p> <p>【赤】鶏もも、豆腐、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、スパゲティ、もち米、三温糖、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ほうれん草、きゅうり、干しぶどう、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>		
<p>6 麦ご飯 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、はるさめ、砂糖、バター 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(さつま芋) さばのおろし煮 野菜炒め(キャベツ、インゲン) りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、三温糖、砂糖 【緑】しめじ、ネギ、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りよくともし、りんご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>8 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚肉、煮干し 【黄】スパゲティ、バター、精白米、三温糖、砂糖 【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、バナナ、ネギ、焼きのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>9 あわご飯 みそ汁(カラシ、ジャガイモ) 魚てんぷら デークニーイチー 清見みかん</p> <p>【赤】キングクリップ、豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、じゃが芋、黒砂糖 【緑】からしな、大根、にんじん、さやいんげん、タンゴール</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>10 ロールパン クリームシチュー 小魚サラダ ミニセリー(フルーン)</p> <p>【赤】豚・かた、豚レバー、クリーム、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま油、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、コーン、えだまめ 麦茶 ゆかりおにぎり チーズで鉄</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) チンジャオロース 茹で卵 パン缶</p> <p>【赤】豚肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パン、EM酪農牛乳 スコーン</p>		
<p>13 麦ご飯 みそ汁(白菜、油あげ) もずく丼 土佐和え プルーン</p> <p>【赤】油揚げ、豚ひき肉、鶏卵、豆乳(ココア)、しらす 【黄】精白米、おし麦、砂糖、三温糖、ごま 【緑】はくさい、沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、プルーン</p> <p style="text-align: center;">豆乳(ココア味) いなり寿司</p>	<p>14 あわご飯 そうめん汁 魚の味噌照り焼き 野菜炒め(キャベツ) りんご</p> <p>【赤】あごだいたい、豚肉、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、そうめん、三温糖、砂糖 【緑】レタス、しいたけ、ネギ、キャベツ、にんじん、りよくともし、ピーマン、りんご、コーン</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>15 麦ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(大根、わかめ) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、じゃが芋 【緑】ほうれん草、大根、わかめ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん、コーン</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(小松菜、ふ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) パン缶</p> <p>【赤】沖繩豆腐、ツナ缶、豚もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、ケーキ 【緑】こまつな、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、パイナップル、缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>17 麦ご飯(グリーンピース) ハヤシライス フルーツサラダ(みかん)</p> <p>【赤】グリーンピース、牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>18 麦ご飯(ふりかけ) すまし汁(小松菜、えのき) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、オリーブ油 【緑】こまつな、えのき、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン、バナナ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり チーズで鉄</p>		
<p>20 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー あまなつ</p> <p>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、沖繩豆腐、豚肉、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】大根、しいたけ、からしな、にんじん、なつみかん</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまも蒸しカップ</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ) 魚のオランダ揚げ 白菜の和え物 いちご</p> <p>【赤】キングクリップ、チーズ 【黄】精白米、おし麦、ごま 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんじん、パセリ、はくさい、きゅうり、いちご、梅干し、しそ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン) 梅しそおにぎり</p>	<p>22 麦ご飯 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも りんご</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、食パン、砂糖、バター 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、こまつな、大根、パセリ、りんご</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 きな粉ラスク</p>	<p>23 あわご飯 みそ汁(えのき、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p>【赤】べにざけ、豚ひき肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、白玉粉、三温糖、バター、ココナッツパウダー 【緑】えのき、わかめ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りよくともし、ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ココナツもちケーキ</p>	<p>24 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 スティックキュウリ チーズで鉄</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こら、きゅうり、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう 枝豆</p>	<p>25 沖繩そば 小松菜としめじのゴマ和え オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、かまぼこ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖繩そば、砂糖、ごま、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、オレンジ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>		
<p>27 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) チキンマムレード煮 野菜炒め(もやし、ピーマン、キャベツ)</p> <p>【赤】生揚げ、鶏、手羽、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖 【緑】きょうな、オレンジ・マムレード、にんじん、キャベツ、りよくともし、ピーマン、トマト、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>28 あわご飯 みそ汁(白菜、さつま芋) 鯖のカレー焼 クーブイリチー りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、かまぼこ、さくらえび 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、三温糖 【緑】はくさい、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、こまつな</p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</p>	<p>昭和の日</p> 			<p>30 麦ご飯(ふりかけ) すまし汁(シメジ、みつば) 鶏のから揚げ ナムル(春雨) デコポン</p> <p>【赤】鶏もも、鶏ささ身、EM牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、砂糖、ピーマン、三温糖 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、タンゴール、たまねぎ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼きビーフン</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