

予 定 献 立 表

2021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>春の暖かな日ざしの中、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しょう。</p> <div style="text-align: center;">  <p>朝ごはんを食べてよう</p> </div>			<p>1 入園式</p> <p>カレーライス(ポーク) ほうれん草のおかか和え いちご</p> <p>【赤】豚肉、鶏レバー、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、油、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;">麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>2 あわご飯</p> <p>ゆし豆腐 肉じゃが キャベツの塩昆布和え シークワサーゼリー</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛・かたろース、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、三温糖、シークワサーゼリー、食パン 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布、グリーンピース</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>3 麦ご飯</p> <p>みそ汁(レタス、しいたけ) チンジャオロース 茹で卵 パン缶</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、スパゲティ麺、黒砂糖 【緑】レタス、しいたけ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン(青・赤・黄)、パインアップル、缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 マカロニきな粉</p>
<p>5 あわご飯</p> <p>みそ汁(なす) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) デコポン</p> <p>【赤】鶏・手羽、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、米粉、はちみつ、バター 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、オリーブ・ママレード、キャベツ、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、タンゴール</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉ケーキ(ココア)</p>	<p>6 ふりかけご飯</p> <p>すまし汁(ほうれん草、大根) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】べにざけ、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ホットケーキ粉 【緑】ほうれん草、大根、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 プリッツ(人参)</p>	<p>7 スパゲティミートソース</p> <p>アーサ汁 キャベツサラダ チーズ(鉄分入り)</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、しらす、煮干し 【黄】麺、オリーブ油、油、バター、砂糖、精白米、ごま、三温糖、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、みかん、ひじき</p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり いりこ</p>	<p>8 麦ご飯</p> <p>みそ汁(カシナ、じゃが芋) 鯖のカレー焼 人参シリシリ(シラス) りんご</p> <p>【赤】さば、しらす、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま油、黒砂糖、油、薄力粉 【緑】からし、にんじん、ネギ、りんご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>9 チキンピラフ</p> <p>すまし汁(絹ごし、青菜) スパゲティサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏・もも、豆腐、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ麺、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、チンゲンサイ、きゅうり、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>10 野菜そば</p> <p>茹でコーン りんご</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、油、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、スイートコーン、りんご、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>12 あわご飯</p> <p>すまし汁(小松菜、しいたけ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 プルーン</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、シリア、しろさけ 【黄】精白米、あわ精白粒、油、三温糖、ごま、パン粉 【緑】こまつな、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、りょうとうもやし、プルーン、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">シリア(マスカット) 鮭おにぎり</p>	<p>13 麦ご飯</p> <p>みそ汁(白菜、えのき) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、鶏ひき肉、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、ごま油、三温糖、パン粉 【緑】はくさい、えのき、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、バナナ、ニラ、コーン</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>14 麦ご飯</p> <p>みそ汁(ほうれん草、しめじ) 鯖の香味焼き ひじき炒め いちご</p> <p>【赤】さば、豚肉、大豆、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、砂糖、こんにやく、薄力粉 【緑】ほうれん草、しめじ、シウガ、にんにく、ひじき、にんじん、さやいんげん、いちご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 三月菓子</p>	<p>15 そぼろ丼</p> <p>みそ汁(キャベツ、ふ) かぶの甘酢合え りんご</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、焼きふ、砂糖、ケーキ 【緑】ほうれん草、キャベツ、ネギ、かぶ、かぶ・葉、りんご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>16 ロールパン</p> <p>クリームシチュー 切り干し大根サラダ 味付小魚</p> <p>【赤】豚・かた、豚レバー、クリーム、牛乳、まぐろ・缶詰、味付小魚、しらす 【黄】パン、じゃが芋、油、バター、ごま、三温糖、精白米、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、アスパラガス、切り干し大根、きゅうり、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>17 麦ご飯</p> <p>みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) 清見みかん</p> <p>【赤】油揚げ、鶏・もも、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、タンゴール、りんご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>
<p>19 納豆ごはん</p> <p>イナムドチ パパイヤイリチー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、まぐろ・缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、米粉、アーモンド、乾、砂糖、バター 【緑】大根、しいたけ、パパイヤ、にんじん、ニラ、バナナ、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>20 麦ご飯</p> <p>すまし汁(白菜、えのき、長ネギ) 鮭のごま味噌焼き クープイリチー りんご</p> <p>【赤】しろさけ、豚肉、カマボコ、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、油、バター 【緑】はくさい、えのき、根菜、ねぎ、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、たまねぎ、コーン、グリーンピース</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス(おにぎり)</p>	<p>21 おたんじょうかい</p> <p>おべんとう おねがいします!</p> <p>【赤】さば、豚肉、大豆、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、砂糖、こんにやく、薄力粉 【緑】ほうれん草、しめじ、シウガ、にんにく、ひじき、にんじん、さやいんげん、いちご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートト</p>	<p>22 ふりかけご飯</p> <p>みそ汁(キャベツ、しめじ、油揚げ) 魚のオランダ揚げ ブロッコリーのおかかチーズ和え パン缶</p> <p>【赤】油揚げ、キングクリップ、豆乳、チーズ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま、油、さつま芋、バター、三温糖、はちみつ、ゴマ、薄力粉 【緑】キャベツ、しめじ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、パインアップル、缶</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖 いりこ</p>	<p>23 ハヤシライス</p> <p>おからサラダ 清見みかん</p> <p>【赤】牛、鶏レバー、竹輪、EM牛乳、煮干し、おから 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、黒糖 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、コーン、タンゴール</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>	<p>24 沖縄そば</p> <p>小松菜としめじのおかか和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米、三温糖、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、バナナ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p>26 あわご飯</p> <p>みそ汁(キャベツ、しめじ) ポークケチャップ なます デコポン</p> <p>【赤】豚肉、挽きわり納豆、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、あわ精白粒、油、砂糖、三温糖 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、大根、にんじん、タンゴール、焼きのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり いりこ</p>	<p>27 竹の子ご飯</p> <p>みそ汁(チンゲン菜、絹ごし) 鮭の塩焼き かぼちゃと豚肉のうま煮 りんご</p> <p>【赤】鶏ひき肉、豆腐、しろさけ、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、強力粉、黒砂糖 【緑】たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、りんご、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>28 ゆかりご飯</p> <p>みそ汁(かぶ、ワカメ) まぐろカツ 白菜サラダ バナナ</p> <p>【赤】きはだまぐろ、豆乳、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ゴマ、砂糖、油、さつま芋、バター、三温糖、薄力粉、パン粉 【緑】かぶ、かぶ・葉、ワカメ、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、バナナ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>【赤】はくさい、えのき、根菜、ねぎ、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、たまねぎ、コーン、グリーンピース</p>	<p>30 カレーライス(ベジタブル)</p> <p>もずく酢 チーズ(鉄分入り)</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、みどり調整豆乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、砂糖、食パン 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん、ブルーベリー・ジャム</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン(食パン)</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