

予 定 献 立 表

2018年1月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1月24日 『ムーチーの日』</p> <p>月桃の葉に包んだお餅をカーサムーチーといいます。旧暦の12月8日に家族の健康や子どもたちの健やかな成長を祈願して食べます。</p> 			<p>4 麦ご飯(胚芽米) チキンカレー 大根とワカメの和え物(ツナ)</p> <p>【赤】チーズ・鶏肉・鶏レバー・まぐろ缶・調整乳 【黄】胚芽米・押麦・ジャガイモ・バター 【緑】玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・大根・ワカメ</p> <p>パンダミルク 人参の蒸しカップケーキ</p>	<p>5 ご飯(胚芽米) みそ汁(えのき・大根) 豚肉の生姜焼き 小魚サラダ パイン缶</p> <p>【赤】豚肉・しらす・豚肩ロース肉 【黄】胚芽米・ごま油 【緑】温州みかん・えのき・大根・ねぎ・人参・玉ねぎ・しょうが・ひじき・コーン・パイン缶・しいたけ</p> <p>Cal飲料(りんご) じゅうしーおにぎり</p>	<p>6 ご飯(胚芽) みそ汁(白菜油あげ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやしキャベツ) みかん</p> <p>【赤】油揚げさば・生豚肉・牛乳 【黄】胚芽米・強力粉・1等黒砂糖・ごま・乾 【緑】バナナは(さい)にんじん・キャベツ・マヨ・温州みかん・干しぶどう</p> <p>パンダミルク 黒糖カステラ</p>
<p>8 成人の日</p> 	<p>9 お弁当会</p>  <p>パンダミルク ガトーショコラ</p>	<p>10 野菜そば かぼちゃサラダ ブルーベリー</p> <p>【赤】豚肉・かた・赤肉・かまぼこ・ツナ缶 【黄】沖湯そば・じゃがいも・胚芽米・三温糖 【緑】バナナ・人参・キャベツ・もやし・カボチャ・きゅうり・ブルーベリー 味付けのみ</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>11 麦ご飯(胚芽米) すまし汁(絹ごし豆腐・小松菜) チキンのマレード煮 野菜炒め(もやし・ピーマン) ミニゼリー</p> <p>【赤】成鶏手羽・豆腐・ツナ缶・牛乳 【黄】胚芽米・じゃがいも 【緑】小松菜・人参・キャベツ・もやし・ピーマン</p> <p>パンダミルク ポテトフライ</p>	<p>12 ロールパン ポークビーンズ(レバー) フルーツサラダ(みかん)</p> <p>【赤】豆乳・大豆・豚ひき肉・豚レバー・ヨーグルト・EM牛乳 【黄】ロールパン・スライスチーズ・さつまいも 【緑】玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・みかん・バナナ・干しぶどう</p> <p>EM調整牛乳 焼き芋</p>	<p>13 親子もちつき</p> 
<p>15 ご飯(胚芽) みそ汁(白菜油あげ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おなか) たんかん</p> <p>【赤】油揚げ・若鶏・もも・生 【黄】ビスケット・胚芽米・三温糖・くるみ・しいり 【緑】はくさい・大根・にんじん・しいたけ・こまつな・たんかん</p> <p>EM調整牛乳 チョコメロンパン</p>	<p>16 ご飯(胚芽米) みそ汁(かぶ・ワカメ) 鶏の唐揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン) ミニゼリー(白桃)</p> <p>【赤】成鶏もも肉・まぐろ缶・豚肉 【黄】胚芽米 【緑】にんじん・キャベツ・マヨ・シマ・かぶ・ひじき・ねぎ・ワカメ</p> <p>パンダミルク 衛生会ケーキ</p>	<p>17 ご飯(胚芽米) コンスープ(キャベツ) 魚ハンバーグ 人参シリシリ(かつお節) ミニゼリー(ブルーベリー)</p> <p>【赤】ホキ・鶏ひき肉・鶏卵・ウィンナー・チーズ・牛乳 【黄】胚芽米・ごま油 【緑】温州みかん・クリームコーン(缶)・キャベツ・玉ねぎ・人参</p> <p>EM調整牛乳 ココアマフィン</p>	<p>18 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ油あげ) 炒り豆腐 ポパイサラダ みかん</p> <p>【赤】豆乳・油揚げ・沖湯豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・EM牛乳 【黄】胚芽米・こんにやく・しらたき・三温糖・オリーブ油・砂糖・ケキ 【緑】キャベツ・しいたけ・にんじん・玉ねぎ・ほうれんそう・コン・温州みかん</p> <p>パンダミルク 米粉カップケーキ</p>	<p>19 麦ごはん(胚芽米) ビーフシチュー おからサラダ ソフール</p> <p>【赤】チーズ・牛かた肉・生豚レバー・クリーム・かぼちゃ・ほうれん草 【黄】胚芽米・おし麦・じゃがいも・バター 【緑】にんじん・玉ねぎ・しめじ・ぶなしめじ・ピーマン・きゅうり・コン・バナナ</p> <p>EM調整牛乳 黒梅 パナナ</p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(切り干し大根) 親子どんぶり きゅうりの和え物(梅)</p> <p>【赤】鶏肉・鶏卵・EM牛乳・ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】温州みかん・大根・切り干し大根・玉ねぎ・かりん・にんじん・ピーマン・黒糖・ねぎ・きゅうり・梅・干し塩・味付けのみ</p> <p>パンダミルク イテゴスティックケーキ</p>
<p>22 ご飯(胚芽) すまし汁(とろろ昆布) 松風焼き 野菜炒め(もやしひじき) みかん</p> <p>【赤】豆乳(ココア)・かまゆ・鶏ひき肉・鶏レバー・豚肉・EM牛乳・鶏卵・牛乳 【黄】胚芽米・三温糖・ごま 【緑】削り昆布・かわれ大根・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・マヨ・ひじき・温州みかん・干しぶどう</p> <p>EM調整牛乳 スコーン</p>	<p>23 麦ご飯(胚が米) みそ汁(ツゲン菜麩) さばのおろし煮 ひじきとさつまいもの煮物 バナナ</p> <p>【赤】牛乳・鮭・さば・生鶏卵・さくらえび・煮干し・ツゲン 【黄】野菜入りソフトせんべい・胚芽米・おし麦・三温糖・さつまいも・ミルミル 【緑】ツゲン・ザイ・しょうが・大根・ひじき・にんじん・バナナ・キャベツ</p> <p>ミルミル ヒラヤーチー</p>	<p>24 ハンダマご飯 すまし汁(大根・かいわれ) 鮭のゴマ味噌焼き 島ニンジン(きんぴら風) バナナ</p> <p>【赤】鮭・豚肉・豆腐・チーズ 【黄】胚芽米・ゴマ・砂糖・ごま油・押麦・黒砂糖・三温糖・白玉粉 【緑】大根・カイワレ大根・ごぼう・人参・バナナ</p> <p>EM調整牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>25 きのことスバゲティ みそ汁(生揚げ・ねぎ) かぼちゃ含め煮 シークワサーゼリー</p> <p>【赤】牛乳・あかいか・生鶏ひき肉・生揚げ・しらす 【黄】野菜入りソフトせんべい・スバゲティ・ごま油・胚芽米・ごま・もぎ・三温糖 【緑】にんじん・玉ねぎ・しいたけ・しめじ・ピーマン・焼きのり・ネギ・わかめ・かぼちゃ・にんじん・ひじき</p> <p>Ca飲料(りんご) じゃこひじきおにぎり</p>	<p>26 納豆ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ・ワカメ) フーイリチー みかん</p> <p>【赤】納豆・豆腐・豚肉・鶏卵・牛乳・豆乳 【黄】胚芽米・押麦・鮭・砂糖・さつまいも 【緑】ワカメ・ねぎ・もやし・人参・キャベツ・温州みかん</p> <p>EM調整牛乳 いもつぶら</p>	<p>27 ご飯(胚芽) みそ汁(もやし・ワカメ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツのゴマ和え ブルーベリー</p> <p>【赤】豚ひき肉・生揚げ・EM牛乳・調整粉乳・鶏卵 【黄】胚芽米・はるさめ・ごま・バター・砂糖 【緑】温州みかん・もやし・ワカメ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・ブルーベリー</p> <p>豆乳 パナナスティックケーキ</p>
<p>29 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ麩) デュークニーイリチー 白和え(からし菜) パイン缶</p> <p>【赤】豚肉・沖湯豆腐・ツナ缶・EM牛乳 【黄】ビスケット・胚芽米・金パン・バター・砂糖 【緑】キャベツ・餅・大根・にんじん・さやいんげん・からし菜・パインアップル・缶</p> <p>EM調整牛乳 ジャムサンド</p>	<p>30 あわご飯(胚芽米) みそ汁(えのき・ねぎ・ワカメ) ワカサギのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p>【赤】豆腐・ワカサギ・豚ひき肉・EM乳 【黄】胚芽米 【緑】バナナ・ワカメ・ねぎ・人参・もやし・ブロッコリー</p> <p>パンダミルク ゆかりおにぎり</p>	<p>31 麦ご飯(胚芽米) 大豆と鶏肉のカレー マッシュポテト ヤクルト</p> <p>【赤】鶏肉・大豆・牛乳 【黄】胚芽米・押麦・じゃがいも・バター 【緑】バナナ・玉ねぎ・ピーマン・セロリ・人参・トマト・ニンニク・しょうが</p> <p>EM調整牛乳 紅芋パン</p>	<p>【春の七草】 7日の朝、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。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜やかぶや大根の葉で代用してもよいでしょう。</p>  <p>せり すずな なずな すずしろ ほとけのぎ ことよ ほかべら</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・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