

# 予 定 献 立 表

2018年3月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>だしのうま味で味覚を育てる</b></p> <p>私たち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うま味”という味覚があり乳幼児期はこのうま味を育てていくとても大切な時期でもあります。かつお、昆布、いりこなどのだしを丁寧にとるとうま味成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出して、少しの調味料で美味しさを引き出してくれます。毎日の生活の中では地域で生産された食材を生かした郷土料理が消えつつあるのではと心配されていますが、家庭・給食で子どもたちが和食を食べる経験をつくり毎日の生活の中から継承していきたいですね。</p> 			<p>1 麦ごはん(胚芽米) 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(ジャガイモ・ねぎ) 大根とわかめの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】豆乳・鶏ひき肉・鶏卵・生クリーム・生卵 【黄】EM牛乳・ナッツ・チーズ・クリーム牛乳・チーズ 【緑】胚芽米・おし麦・三温糖・じゃが芋・砂糖 【青】からし・な・ワカメ・ネギ・きゅうり・大根・りんご・ほうれんそう</small></p> <p>パンダミルク チーズ蒸しパン</p>	<p>2 おひなずし アーサ入りゆし豆腐 ウインナー スティックキュウリ いちご バイン缶 三色ゼリー</p> <p><small>【赤】チーズ・鶏卵・うずら卵・水煮缶ゆし豆腐・ウインナー・EM牛乳 【黄】EM牛乳 【緑】胚芽米・砂糖・ごま 【青】にんじん・さやえんどう・焼きのり・あおさきゅうり・いちご・バインアップル・缶</small></p> <p>EM酪農牛乳 ひなあられ・バナナ</p>	<p>3 麦ご飯(胚が米) トマトと卵のスープ 鯖のカレー焼 野菜炒め(人参もやし・いんげん) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏卵・さば・生まぐろ・缶詰水煮フレーク・和ワケEM牛乳・クリーム 【黄】胚芽米・おし麦・三温糖・バター 【緑】オレング・トマト・ごま・つな・にんじん・もやし・玉ねぎ・さやえんどう・いんげん・バナナ・干しぶどう</small></p> <p>パンダミルク クッキー</p>
<p>5 ご飯(胚芽) ビーフシチュー 子魚サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】牛肩肉・豚レバー・生クリーム・しらす・EM乳 【黄】胚芽米・黒砂糖 【緑】オレング・人参・玉ねぎ・しめじ・ぶなしめじ・ピーマン・コーン・キャベツ・ひじき・バナナ</small></p> <p>EM酪農牛乳 ビーチマフィン</p>	<p>6 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジ・みつば) 魚のフライ(磯部) 人参とからしなの卵とじ ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】はっ酵乳・キングクリップ・鶏卵 【黄】胚芽米・黒砂糖 【緑】しめじ・えのき・ミツバ・あおのり・素干し・にんじん・からしな</small></p> <p>パンダミルク ちんびん</p>	<p>7 麦ご飯(胚が米) みそ汁(さんとうさい・麩) もずく丼 小松菜の和え物(おほか) デコボン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉・鶏卵 【黄】胚芽米・おし麦・ふ・砂糖 【緑】バナナ・さんとうさい・沖もずく・にんじん・にんにく・ピーマン・赤ピーマン・ごま・タンゴール</small></p> <p>EM酪農牛乳 フレンチトースト</p>	<p>8 スパゲティ・ミートソース(豚) コーンスープ(セロリー・卵) 粉ふきいも(塩) プルーン</p> <p><small>【赤】チーズ・豚ひき肉・豚レバー・チーズ・鶏卵・しらす 【黄】スパゲティ・麺・バター・じゃが芋・胚芽米・ごま 【緑】にんじん・玉ねぎ・しいたけ・コーン・セロリー・生パセリ・葉・生プルーン・焼きのり</small></p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>9</p> <p style="text-align: center;"><b>お別れ遠足 (お弁当)</b></p>  <p>EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>10 ご飯(胚芽) マーボー豆腐 モヤシと水菜のツナ和え ソフール</p> <p><small>【赤】豆腐・豚レバー・豚ひき肉・まぐろ缶・発酵乳・調整乳 【黄】胚芽米・砂糖・ごま油・さつま芋 【緑】人参・玉ねぎ・シイタケ・ニンニク・にら・もやし・きょう菜</small></p> <p>パンダミルク 焼き芋</p>
<p>12 ご飯(胚芽) なめこ汁(長ネギ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 土佐和え バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳・豆腐・豚肉・EM牛乳・豚ひき肉 【黄】胚芽米・はるさめ・ごま油・三温糖 【緑】なめこ・根菜ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・しいたけ・チンゲンサイ・きゅうり・バナナ・焼きのり</small></p> <p>EM酪農牛乳 メロンパン</p>	<p>13 ロールパン(ディナロール) クリームシチュー(鶏肉・かぶ) ほうれん草のごま和え ミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】牛乳・鶏肉・クリーム 【黄】ロールパン・じゃがいも・バター・ごま 【緑】人参・玉ねぎ・かぶ・ブロッコリー・まいたけ・にんにく・ほうれん草・バナナ</small></p> <p>パンダミルク 誕生会ケーキ</p>	<p>14 ご飯(胚芽) みそ汁(ちんげん菜・麩) 鶏と大根の煮物 キュウリの塩昆布和え ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】牛乳・油揚げ・牛ひき肉・生卵・豚レバー・鶏卵・豚肉 【黄】胚芽米・おし麦・ごま油・さつまいもでん粉 【緑】キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ネギ・いよかん・ころ</small></p> <p>EM酪農牛乳 イチゴステックケーキ</p>	<p>15 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) デークニーイリチー(島人参) 白和え(からし菜) あまなつ</p> <p><small>【赤】生揚げ・豚肉・沖縄豆腐・ツナ缶・EM牛乳 【黄】胚芽米・ケーキ 【緑】バナナ・ネギ・ワカメ・大根・にんじん・さやえんどう・からしな・なつみかん</small></p> <p>パンダミルク ガトーショコラ</p>	<p>16 野菜そば カボチャサラダ いもチップス</p> <p><small>【赤】豚肩肉・かまぼこ・しらす・EM乳 【黄】沖縄そば・じゃがいも・紫いも・胚芽米 【緑】バナナ・人参・キャベツ・もやし・カボチャ・キュウリ</small></p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;"><b>卒園式</b></p> 
<p>19 ご飯(胚芽) もずくスープ ごぼうと牛肉のみそ煮 キャベツのゴマ和え 愛媛県産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐・輸入牛・もも・赤肉・生EM牛乳 【黄】ピスケット・胚芽米・こんにやく・三温糖・ごま・くるみ・いり 【緑】沖もずく・ネギ・ごぼう・にんじん・しょうが・キャベツ</small></p> <p>EM酪農牛乳 人参ケーキ(島人参)</p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(切り干し大根) さばの竜田揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン) デコボン</p> <p><small>【赤】牛乳・さば・豚肉・チーズ 【黄】胚芽米・三温糖・乾麺・ごま油 【緑】大根・切り干し大根・玉ねぎ・わかめ・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・タンゴール</small></p> <p>麦茶 ソーメンチャンプルー</p>	<p>21</p> <p style="text-align: center;"><b>春分の日</b></p> 	<p>22 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・カイワレ) 鮭のごまみそ焼き 菜の花の卵とじ いちご</p> <p><small>【赤】チーズ・鮭・ウインナー・調整乳・鶏卵 【黄】胚芽米・ごま・砂糖・ごま油 【緑】大根・カイワレ・菜の花・人参・いちご・バナナ</small></p> <p>パンダミルク かりんとう・バナナ</p>	<p>23 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・わかめ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) シラスのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉・生揚げ・しらす・EM乳・鶏卵 【黄】胚芽米・春雨・砂糖 【緑】大根・わかめ・人参・さやえんどう・小松菜・バナナ</small></p> <p>EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>24 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ・油揚げ) チーズハンバーグ 人参シリシリ(かつお節) いよかん</p> <p><small>【赤】牛乳・油揚げ・牛ひき肉・豚レバー・鶏卵・豚肉・発酵乳 【黄】胚芽米・押し麦・ごま油・小麦粉 【緑】キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ・いよかん</small></p> <p>ジョア 蒸しカップケーキ</p>
<p>26 あわご飯(胚芽米) ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが コールスローサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐・牛肉・グリーンピース・EM牛乳・鶏卵 【黄】胚芽米・じゃが芋・三温糖・バター・黒砂糖・ごま 【緑】ネギ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・プルーン</small></p> <p>EM酪農牛乳 ゴマクッキー</p>	<p>27 ご飯(胚芽) みそ汁(山東菜・麩) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p><small>【赤】牛乳・わかさぎ・豚ひき肉・さくらえび 【黄】胚芽米・麩 【緑】山東菜・人参・もやし・ブロッコリー・小松菜・りんご・味付けのり</small></p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>28 ご飯(胚芽) みそ汁(大根鶏肉) からし菜チャンプルー かぼちゃの煮物(豚) りんご</p> <p><small>【赤】成鶏・もも・生・沖縄豆腐・ツナ缶・豚ひき肉・EM牛乳 【黄】胚芽米・ライ麦・全粒粉・三温糖 【緑】オレング・大根・根・生・根菜ねぎ・からしな・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・りんご・干しぶどう</small></p> <p>EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>29 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ・ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豆乳・凍り豆腐・豚・もも・生EM牛乳・ツナ缶 【黄】胚芽米・じゃが芋・三温糖 【緑】ワカメ・ネギ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・味付けのり</small></p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>	<p>30 麦ご飯(胚が米) ポークカレー ポパイサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】チーズ・豚肉・鶏レバー・EM牛乳 【黄】胚芽米・おし麦・バター・じゃが芋・オリブ油・砂糖 【緑】玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・葉・コーン・オレング・バナナ</small></p> <p>EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>31</p> <p style="text-align: center;"><b>新年準備 (お弁当)</b></p>  <p>野菜ジュース バナナステックケーキ</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・オレング・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