

予 定 献 立 表

2020年1月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	
<p>年末年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p>1月7日に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、小松菜やハンダマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。</p>					<p>4</p> <p>ご飯 みそ汁(大根,小松菜) 豚肉のしょうが焼 人参ソリ(かつお節) 黄桃(缶)</p> <p><small>【赤】豚肉,EM牛乳,脱脂粉乳, 【黄】胚芽米,ごま油,砂糖 【緑】大根,こまつな,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,黄桃・缶</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶口 せんべい</p>
<p>【春の七草】 </p>					
<p>6</p> <p>納豆ごはん イナムドチ 魚のてんぷら 白菜の和え物 いちご</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,かまぼこ,キングクリップ,さくらえび,チーズ 【黄】胚芽米,こんにやく 【緑】大根,しいたけ,はくさい,きゅうり,いちご,こまつな</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 青菜おにぎり 田一ズでカルシウム</p>	<p>7</p> <p>お弁当会</p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p> <p style="text-align: right;">ぼたぼた焼き 野菜ジュース</p>	<p>8</p> <p>あわご飯 鮭の北海汁 野菜チャンプルー たんかん</p> <p><small>【赤】べにざけ,沖繩豆腐,豚肉,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウダー 【緑】大根・根・にんじん,根深ねぎ,ひじき,ピーマン,キャベツ,タンゼロ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 コナツもちケーキ</p>	<p>9</p> <p>ふりかけご飯 野菜スープ トンカツ かぶの塩昆布あえ バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,豚・ヒレ・赤肉,豚肉,・パンダ牛乳 【黄】胚芽米 【緑】チンゲンサイ,トマト,たまねぎ,かぶ,かぶ・葉,塩昆布,バナナ,にんじん,しいたけ,こんぶ</small></p> <p style="text-align: right;">パンダ牛乳 □ クファジュシー</p>	<p>10</p> <p>麦ご飯 シーフードカレー 切り干し大根サラダ</p> <p><small>【赤】キングクリップ,あいかい,豚肉,牛乳,まぐろ・缶詰,調整豆乳 【黄】胚芽米,押麦,じゃが芋,ごま,三温糖,パン 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,ピーマン,切り干し大根,きゅうり,いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 □ ヤムパン</p>	<p>11</p> <p>餅つき大会</p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p>
<p>13</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">成人の日</p> <div style="text-align: center;"> </div>					
<p>14</p> <p>ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 プルーン</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,しらすが,パンダ牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,ごま 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,プルーン</small></p> <p style="text-align: right;">パンダ牛乳 田つケーキ</p>	<p>15</p> <p>ご飯 みそ汁(もやし,ワカメ) 生揚げのそぼろ煮 キャベツのゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,鶏卵,EM酪農牛乳 【黄】胚芽米,はるさめ,ごま,三温糖,はちみつ,さつま芋 【緑】りょうとうもやし,ワカメ,ネギ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ いしも</p>	<p>16</p> <p>三色ごはん すまし汁(わかめ,しめじ) 大根サラダ 型抜きチーズ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,パンダ牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,ケーキ 【緑】ほうれんそう,大根,にんじん,わかめ,りんご</small></p> <p style="text-align: right;">パンダ牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>17</p> <p>ロールパン ポークビーンズ フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,しらすが,チーズ 【黄】ロールパン,スバゲティ麺,胚芽米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,みかん,バナナ,干しぶどう,えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ おにぎり 田一ズでカルシウム</p>	<p>18</p> <p>ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,まぐろ・缶詰,豆乳(ココア) 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,マカロニ 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りょうとうもやし,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small></p> <p style="text-align: right;">豆乳(ココア味) 田一ズタルト</p>	
<p>20</p> <p>ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし,ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】生揚げ,成鶏・芋,豚肉, 【黄】胚芽米,ごま,砂糖 【緑】きょうな,オレンジ・マレード,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ピーマン,バナナ,塩昆布</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 塩昆布おにぎり □</p>	<p>21</p> <p>あわご飯 みそ汁(白菜,油揚げ) 鮭のコーンフ레이크揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ,しらざけ,パンダ牛乳,牛乳 【黄】胚芽米,コーンフ레이크 【緑】はくさい,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,温州みかん,にんじん</small></p> <p style="text-align: right;">パンダ牛乳 団んぱん</p>	<p>22</p> <p>ご飯 すまし汁(ホウレンソウ,大根) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) プチトマト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,ツナ缶,鶏ひき肉,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】胚芽米,わか,砂糖 【緑】ほうれんそう,しめじ,にんじん,ごぼう,さやいんげん,トマト</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ むち</p>	<p>23</p> <p>ご飯 みそ汁(サツマイモ) さばのおろし煮 白和え(からし菜) りんご</p> <p><small>【赤】さば,沖繩豆腐,ツナ缶, 【黄】胚芽米,さつま芋,三温糖, 【緑】しめじ,しょうが,大根,からし,にんじん,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶口 みそおにぎり</p>	<p>24</p> <p>麦ご飯 クリームシチュー(鶏肉,かぶ) 小松菜の和え物(おかか) ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏肉,クリーム牛乳,脱脂粉乳,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,食パン,ゴマペースト 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,こまつな,りょうとうもやし,えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 ねりごまトースト</p>	<p>25</p> <p>野菜そば かぼちゃ含め煮 たんかん</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,かまぼこ,みどり調整豆乳,ツナ缶 【黄】沖繩そば,胚芽米,三温糖, 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,かぼちゃ,タンゼロ,</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳口 黒棒</p>
<p>27</p> <p>ご飯 すまし汁(かぶ,わかめ) 松風焼き パパイヤイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,はちみつ,バター 【緑】かぶ,かぶ・葉,ワカメ,たまねぎ,ハハア,にんじん,ニラ,バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 田粉のケーキ(ココア)</p>	<p>28</p> <p>ご飯 みそ汁(じゃがいも,ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚・もも,パンダ牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,ライ麦・全粒粉 【緑】ワカメ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: right;">パンダ牛乳 □ コーン</p>	<p>29</p> <p>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><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,豚肉 【黄】胚芽米,じゃが芋,中華糖,ごま油,三温糖 【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</small></p> <p style="text-align: right;">ジョア(プレーン) □ 焼きそば</p>	<p>30</p> <p>あわご飯 すまし汁(大根,えのき,ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし,インゲン) パイン缶</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,パンダ牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】大根,えのき,ネギ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,さやいんげん,パインアップル・缶,コーン</small></p> <p style="text-align: right;">パンダ牛乳 □ ーんの焼き</p>	<p>31</p> <p>麦ご飯 八宝菜 ほうれん草のサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,三温糖,オリブ油,砂糖,さつま芋, 【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,ほうれんそう,コーン</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 隠し芋</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