

予 定 献 立 表

2021年1月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<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>【春の七草】</p>					
<p>4 麦ご飯 みそ汁(わかめ、とうふ) 鯖の香味焼き 鶏と大根の煮物 チーズ</p> <p>【赤】さば、鶏・もも、とうふ、チーズ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、くずでん粉、砂糖 【緑】しょうが、にんにく、大根、にんじん、しいたけ、わかめ</p> <p>みどり調整豆乳 米粉パイナップルケーキ</p>	<p>5 カレーライス(ポーク) コールスローサラダ ミニゼリー(プルーン)</p> <p>【赤】豚肉、鶏レバー、みどり調整豆乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン</p> <p>みどり調整豆乳 かりんとう 型抜きチーズ</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 豆腐ハンバーグ 島ニンジン(きんぴら風) りんご</p> <p>【赤】沖縄豆腐、ワケ、豚肉、EM牛乳、鶏卵、豆乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、パン粉、薄力粉 【緑】はくさい、えのき、ネギ、ごぼう、にんじん、らうりんご</p> <p>EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) プチトマト</p> <p>【赤】べにざけ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】ほうれんそう、大根、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、タンゼロ、しいたけ</p> <p>麦茶 ジューシー おにぎり</p>	<p>8 ハヤシライス フルーツサラダ 枝豆</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、えだまめ、いちごジャム</p> <p>みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>9 親子合同避難訓練</p> <p>りんごジュース おかし</p>
<p>11 成人の日</p>	<p>12 弁当会</p> <p>【赤】 【黄】 【緑】</p> <p>野菜ジュース せんべい</p>	<p>13 納豆ごはん みそ汁(青菜、えのき) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 黄桃缶</p> <p>【赤】納豆、豆腐、豚肉、EM牛乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、薄力粉 【緑】こまつな、えのき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、黄桃缶</p> <p>EM酪農牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</p>	<p>14 中華丼 ゆし豆腐 ナムル(春雨) バナナ</p> <p>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏ささ身、パンダ牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖、米粉 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、ほうれんそう、きゅうり、バナナ</p> <p>パンダ牛乳 シリアル</p>	<p>15 ロールパン クリームシチュー(鮭) 白菜とみかんのサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p>【赤】しらさぎ豚肉、クリーム、牛乳、しらさぎ 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、砂糖、精白米、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、はくさい、みかん、えだまめ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり(しらさぎ)</p>	<p>16 あわご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 炒り豆腐 なます</p> <p>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、みどり調整豆乳 【黄】精白米、ふ、こんにやく、三温糖、砂糖、さつま芋、バター、はちみつ、ごま 【緑】さんとうさい、しいたけ、にんじん、たまねぎ、大根</p> <p>みどり調整豆乳 スイートホトト</p>
<p>18 あわご飯 すまし汁(小松菜、しいたけ) 松風焼き 白菜の和え物 シークワサーゼリー</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、EM牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま砂糖、パン粉 【緑】こまつな、生しいたけ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん</p> <p>EM酪農牛乳 人参カップケーキ</p>	<p>19 麦ご飯 食育 ちむしんじ ちくわのチーズフライ の デークニーイリチー 日 パイン缶</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー、竹輪、チーズ、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、パン粉、食パン 【緑】ネギ、にんにく、大根、にんじん、さやいんげん、パイナップル、缶</p> <p>パンダ牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>20 ちらしずし(鮭) ム すまし汁(豆腐、青菜) かぼちゃの含め煮 チ たんかん 下</p> <p>【赤】鶏卵、べにざけ、豆腐、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま 【緑】ひじき、さやいんげん、こまつな、しめじ、かぼちゃ、タンゼロ</p> <p>EM酪農牛乳 チーズタルト</p>	<p>21 オムライス 玉ねぎスープ(コンソメ) エビフライ ポテトサラダ ミニゼリー(青りんご)</p> <p>【赤】鶏・もも、エビ、鶏卵 【黄】精白米、パン粉、ケーキ 【緑】たまねぎ、にんじん、じゃが芋、きゅうり</p> <p>野菜ジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、ふ) チキンアップルソース 野菜炒め(たまねぎ、ひじき) プルーン</p> <p>【赤】鶏・もも、豚肉、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、ふ、バター 【緑】チンゲンサイ、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、ブルーコーン</p> <p>麦茶 ジャワライス(おにぎり)</p>	<p>23 野菜そば 蒸し芋 バナナ</p> <p>【赤】豚肉、かぼちゃ 【黄】沖縄そば、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、よくとうもろやし、バナナ、味付けのり</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり</p>
<p>25 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンブルー みかん</p> <p>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、もち米、三温糖、ごま 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、かしらな、温州みかん</p> <p>EM酪農牛乳 みたらし団子</p>	<p>26 納豆みそごはん すまし汁(しめじ、えのき、水菜) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) いちご</p> <p>【赤】納豆、豚ひき肉、わかさぎ、豚肉、パンダ牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦 【緑】ネギ、しめじ、えのき、きょうな、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、いちご</p> <p>パンダ牛乳 メロンパン</p>	<p>27 タコライス すまし汁(冬瓜、わかめ) 粉ふきいも(青のり) たんかん</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、EM牛乳、豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま油、三温糖、黒糖、薄力粉 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタ、トマト、とうがん、わかめ、あおのり、タンゼロ</p> <p>EM酪農牛乳 ポーポー</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) さばのおろし煮 ほうれん草のゴマ和え りんご</p> <p>【赤】さば、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、大根、ほうれんそう、しめじ、にんじん、りんご</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 鶏肉のネギ南蛮 大豆サラダ バナナ</p> <p>【赤】鶏・もも、大豆、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、砂糖、三温糖、米粉 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、根深ねぎ、しょうが、トマト、きゅうり、たまねぎ、ひじき、バナナ、かぼちゃ</p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ</p>	<p>30 麦ご飯 コンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、野菜ジュース、ソファール 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、さつま芋 【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</p> <p>野菜ジュース 蒸し芋</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・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