

# 予 定 献 立 表

2022年1月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<b>3</b>  	<b>4</b> あわご飯 みそ汁(ほうれん草,わかめ) しらすの卵焼き デークニーイリチー パイン缶 【赤】油揚げ,鶏卵,しらす,豚,かた,みどり調整豆乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,米粉,砂糖 【緑】ほうれん草,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,コーン,パイン缶 みどり調整豆乳 コーンのお焼き	<b>5</b> もずく丼 ゆし豆腐 小松菜の和え物(おかか) バナナ 【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,りょうとうもやし,バナナ EM酪農牛乳 シュガートースト	<b>6</b> ふりかけご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ 大根のゴママヨサラダ りんご 【赤】沖繩豆腐,さば,缶詰,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,ごま,マヨドレ,三温糖,さつま芋 【緑】はくさい,しめじ,にんじん,ネギ,しょうが,大根,さやいんげん,りんご 赤箱牛乳 蒸し芋	<b>7</b> ご飯 クリームシチュー(かぶ) 七草 キャベツのゴマ和え オレンジ 【赤】豚,かた,クリーム,牛乳,鮭フレーク 【黄】油,じゃが芋,薄力粉,バター,ごま,精白米 【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,キャベツ,コン,きゅうり,オレンジ,こまつな,味付けのり 麦茶 七草おにぎり(鮭)	<b>8</b> 親子レクリエーション  
<b>10</b> ム ー チ ー  成人の日  	<b>11</b> お弁当会  鑑 開 き   野菜ジュース せんべい	<b>12</b> そぼろ丼 すまし汁(大根,わかめ) 粉ふきいも(青のり) りんご 【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,じゃが芋,やま芋,砂糖 【緑】ほうれん草,大根,わかめ,ネギ,あおのり,りんご,にんじん EM酪農牛乳 人参かるかん	<b>13</b> 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー バナナ 【赤】納豆,豚,かた,豚レバー,沖繩豆腐,まぐろ,缶詰,赤箱牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,強力粉,黒砂糖 【緑】島ニンジン,ネギ,にんにく,からし,にんじん,たまねぎ,バナナ,干しぶどう 赤箱牛乳 黒糖カステラ	<b>14</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃ含め煮 味付小魚 【赤】厚揚げ豆腐,豚,かた,味付小魚,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,三温糖,食パン 【緑】チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブルーベリー,ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン	<b>15</b> 野菜そば さつまいものゴマ和え 黄桃缶 【赤】豚肉,かまぼこ,豆腐,しらす,油揚げ 【黄】沖繩そば,油,さつま芋,マヨドレ,ごま,精白米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,さやいんげん 麦茶 いなり寿司
<b>17</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつま芋) 鮭の塩麹焼き きんぴら風煮(いんげん) りんご 【赤】しるさげ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,油,もち米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,りんご EM酪農牛乳 ちんすこう	<b>18</b> あわご飯 みそ汁(大根,わかめ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) みかん 【赤】鶏,手羽,豚,かた,赤箱牛乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,油,くずでん粉,砂糖 【緑】大根,わかめ,ネギ,オレンジ,マレード,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,温州みかん 赤箱牛乳 豆乳くずもち	<b>19</b> クファージュシー みそ汁(小松菜,しめじ) 食育 魚てんぷら の なます の パナナ 【赤】豚,かた,キングクリップ,豆乳,EM牛乳 【黄】精白米,油,薄力粉,砂糖,三温糖 【緑】島ニンジン,昆布,ネギ,こまつな,しめじ,大根,にんじん,バナナ EM酪農牛乳 米粉がトーショコラ	<b>20</b> 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) 松風焼き 春雨サラダ プルーン 【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,バナナ缶 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,三温糖,ごま,はるさめ,ケキ 【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,きゅうり,トマト,わかめ,プルーン 野菜ジュース 誕生会ケーキ	<b>21</b> カレーライス(根菜) おからサラダ ソファール元気ヨーグルト 【赤】豚,かた,鶏レバー,竹輪,ソファール,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリーブ油,マヨドレ,はちま棒 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン,タンゼロ 赤箱牛乳 はちま棒 チーズ	<b>22</b> 親子丼 みそ汁(豆腐,山東菜) 白菜サラダ パイン缶 【赤】鶏肉,鶏卵,沖繩豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,さんとうはい,はくさい,りんご,きゅうり,パインアップル,缶 麦茶 ブルーベリークレープ
<b>24</b> あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) 豚肉のしょうが焼き 人参シソ(シラス) シークワーサーゼリー 【赤】豚,かた,しらす,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,あわ,油,ごま油,シークワーサーゼリー,さつま芋,バター,三温糖,ごま 【緑】チンゲンサイ,えのきたまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,島ニンジン,ネギ EM酪農牛乳 スイトホト	<b>25</b> ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) 鯖のカレー焼き 白和え(ほうれん草,人参) 型抜きチーズ 【赤】さば,沖繩豆腐,ツナ,ショア 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,ほうれん草,にんじん ショア(マスカット)80 米粉マフィン	<b>26</b> 納豆みそご飯 みそ汁(チンゲン菜,ワカメ,鶏肉) 切り干し大根炒め パイン缶 【赤】納豆,豚ひき肉,鶏,もも,豚,かた,かまぼこ,みどり調整豆乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,にんにく,油 【緑】チンゲンサイ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,パインアップル,缶,バナナ 赤箱牛乳 セサミスティック	<b>27</b> 麦ご飯 みそ汁(なす,油揚げ) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め バナナ 【赤】油揚げ,きしだまぐろ,豆乳,豚,かた,大豆,赤箱牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,にんにく,ホットケーキ,ゴマ 【緑】ナス,ひじきにんじん,さやいんげん,バナナ EM酪農牛乳 きな粉ラスク	<b>28</b> 麦ご飯 ボークビーンズ(レバー) スティックキュウリ フルーツサラダ(みかん) 【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,食パン,砂糖,バター 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう 麦茶 カップケーキ	<b>29</b> あわご飯 すまし汁(わかめ,玉ねぎ,水菜) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ プルーン 【赤】豚,かた,竹輪,豆乳 【黄】精白米,あわ,にんにく,油,三温糖,マヨドレ,マカロニ 【緑】わかめ,たまねぎ,きょうな,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり 麦茶 カップケーキ
<b>31</b> 麦ご飯 みそ汁(かぶ) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん 【赤】わかさぎ,豚,かた,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油 【緑】かぶ,かぶ,栗,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょうとうもやし,温州みかん,にら 麦茶 ひらやーちー	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。 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せう。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。 <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <span>【春の七草】</span>  </div>				

※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