

予 定 献 立 表

2024年1月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土	
				4	5	6
			スパゲティナポリタン アーサ汁 かぼちゃサラダ りんご	ハヤシライス 土佐和え フルーツサラダ		
			【赤】ワカサギ・チーズ・豆腐・ツナ缶 【黄】スパゲティ麺・オリーブ油・じゃが芋・マヨネーズ・精白米・きび砂糖・油 【緑】にんじん・たまねぎ・トマト・ピーマン・あおさかぼちゃ・きゅうり・りんご・味付けのり	【赤】牛肉・鶏レバー・ヨーグルト・赤箱牛乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油 【緑】たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・きゅうり・みかん・バナナ・干しぶどう・タンゼロ	【赤】 【黄】 【緑】	
		8	9	10	11	12
成人の日 	お弁当会 	麦ご飯 すまし汁(小松菜・絹ごし) 松風焼き 白菜の和え物 パイン缶	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 魚てんぷら(マグロ) デークニーリチャー りんご	麦ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 切り干し大根サラダ ソール元気ヨーグルト	麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 鶏肉のネギ南蛮 コールスローサラダ チーズ10鉄分入り	
	【赤】 【黄】 【緑】	【赤】豆腐・鶏ひき肉・鶏レバー・まぐろ・缶詰EM牛乳・牛乳 【黄】精白米・おし麦・パン粉・油・きび砂糖・ごま・さつま芋・バター・ゴマ 【緑】にまつな・たまねぎ・はくさい・にんじん・パインアップル・缶	【赤】さば・まぐろ・豆腐・豚かた肉・赤箱牛乳 【黄】精白米・おし麦・ふ・薄力粉・油・食パン 【緑】チンゲンサイ・大根・にんじん・さやいんげん・りんご・いちご・ジャム	【赤】大豆・豚ひき肉・豚レバー・まぐろ・缶詰水煮ワレク・ホトトギス・ソール・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・スパゲティ麺・油・ごま・きび砂糖・さつま芋 【緑】たまねぎ・にんじん・さやいんげん・大根・切り干し大根・きゅうり	【赤】成鶏・もも・型抜きチーズ10鉄分・EM牛乳・豆乳・ツナ缶 【黄】精白米・おし麦・油・ごま油・マヨネーズ・きび砂糖・薄力粉 【緑】大根・ワカメ・ネギ・根深ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・コンニャク	
	野菜ジュースせんべい	EM酪農牛乳 スイートポテト	赤箱牛乳 ジャムパン(食パン)	EM酪農牛乳 蒸し芋	EM酪農牛乳 ひらやちー	
15	16	17	18	19	20	
ぶりかけご飯 さつま汁 タマナーチャンブルー シークワーサーゼリー	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鯖のカレー焼 クービーリチャー パナナ	麦ご飯 みそ汁(山東菜・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 人参シシリ(シラス) りんご	カレーライス(チキン) ブロccoliのおかかチーズ和え フルーツゼリー(巨峰) 誕生会	麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 炒り豆腐 キャベツサラダ ブルーン	野菜そば 煮豆 オレンジ	
【赤】若鶏・もも・沖縄豆腐・豚かた肉・EM牛乳・クリーム脱脂粉乳 【黄】精白米・おし麦・さつま芋・こんにやく・しらたき・油・シークワーサーゼリー・焼きふ・観世ふ・きび砂糖 【緑】大根・にんじん・根深ねぎ・キャベツ・たまねぎ・ニラ	【赤】さば・豚かた肉・カマコ・しらす 【黄】精白米・おし麦・こんにやく・油 【緑】かぼちゃ・根深ねぎ・昆布・しいたけ・にんじん・バナナ・えだまめ	【赤】油揚げ・豚肉・しらす・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・油・ごま油 【緑】さんとうさい・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・りんご	【赤】鶏肉・鶏レバー・チーズ・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油・はちや棒 【緑】たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・バナナ	【赤】沖縄豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・赤箱牛乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・こんにやく・しらたき・油・きび砂糖・ケーキ 【緑】たまねぎ・ネギ・しいたけ・にんじん・キャベツ・みかん・ブルーン	【赤】豚肉・カマコ・大豆 【黄】沖縄そば・油・きび砂糖・精白米 【緑】にんじん・キャベツ・りよくとうもろこし・真昆布・オレンジ・ネギ・焼きのり	
EM酪農牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)	麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)	EM酪農牛乳 チーズタルト	赤箱牛乳 誕生会ケーキ	赤箱牛乳 はちや棒 パナナ	麦茶 ふりかけおにぎり	
22	23	24	25	26	27	
あわご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ たんかん	麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) すぎやき風煮 かぼちゃ含め煮 りんご	麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(青菜) みかん	麦ご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ ブルーン	あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ ひじき炒め りんご	麦ご飯 みそ汁(豆腐・ワカメ) 八宝菜 スティックキュウリ 味付小魚	
【赤】厚揚げ豆腐・豚かた肉・赤肉・EM牛乳・豆乳 【黄】精白米・あわ精白粒・油・きび砂糖・ライ麦・全粒粉・薄力粉 【緑】はくさい・しめじ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・塩昆布・タンゼロ・干しぶどう	【赤】油揚げ・輸入牛かた・ローズ生・沖縄豆腐・赤箱牛乳・チーズ・牛乳 【黄】精白米・おし麦・こんにやく・しらたき・薄力粉・きび砂糖 【緑】にんじん・はくさい・かぼちゃ・りんご・コン	【赤】わかさぎ・チーズ・豆乳・豚かた肉・EM牛乳・きな粉 【黄】精白米・おし麦・薄力粉・油・食パン・きび砂糖 【緑】レタス・トマト・ワカメ・にんじん・パセリ・チンゲンサイ・りよくとうもろこし・温州みかん	【赤】豚かた肉・まぐろ・缶詰・赤箱牛乳・しらす 【黄】精白米・おし麦・こんにやく・油・きび砂糖・スパゲティ麺・マヨネーズ・米粉・ごま油 【緑】ほうれん草・大根・ごぼう・にんじん・しょうが・きゅうり・アールニョ・コン	【赤】沖縄豆腐・さば・缶詰・豚肉・大豆・EM牛乳 【黄】精白米・あわ精白粒・パン粉・油・こんにやく・しらたき・もも・米・きび砂糖 【緑】チンゲンサイ・えのき・にんじん・ネギ・しょうが・ひじき・さやいんげん・りんご	【赤】沖縄豆腐・豚かた肉・ゴマなしミニフィッシュ・赤箱牛乳・豆乳 【黄】精白米・おし麦・油・きび砂糖 【緑】ワカメ・ネギ・はくさい・にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・水煮缶・ピーマン・きくらげ・きゅうり・バナナ	
EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)	赤箱牛乳 コーンのお焼き(卵抜)	EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	赤箱牛乳 チヂミ	EM酪農牛乳 五平餅	赤箱牛乳 パナナケーキ	
29	30	31	年末年始はいかが過ごされたでしょうか。それぞれの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。七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。七草は小松菜やはんたま、大根葉で代用してもよいでしょう。			
納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) 野菜炒め(ブロッコリー) みかん	あわご飯 チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) パナナ	クファージュシー なめこ汁(ネギ) 鶏と野菜の煮物 パナナ				
【赤】納豆・豚かた肉・赤肉・豚レバー・まぐろ・缶詰EM牛乳・豆乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油・米粉・きび砂糖 【緑】島ニンジン・ネギ・にんにく・ブロッコリー・にんじん・りよくとうもろこし・温州みかん・かぼちゃ	【赤】若鶏・もも・牛乳・クリーム・グリーンピース・ツナ缶 【黄】精白米・あわ精白粒・じゃが芋・オリーブ油・バター・薄力粉・精白米・マヨネーズ 【緑】たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな・りよくとうもろこし・バナナ・味付けのり	【赤】豚肉・豆腐・若鶏・もも・EM牛乳 【黄】精白米・油・玄米・フレーク・マンシュロ 【緑】にんじん・昆布・ネギ・なめこ・とうもろこし・かん・バナナ				
EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー	麦茶 ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳 玄米フレークスナック				

※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