

予 定 献 立 表

2024年1月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>4</p> <p>スパゲティナポリタン アーサ汁 かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】ワカサマ・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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>5</p> <p>ハヤシライス 土佐和え フルーツサラダ</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 黒棒 たんかん</p>	<p>6</p> <p>保育参観日</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p>	
<p>8</p> <p style="text-align: center;">成人の日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>9</p> <p>お弁当会</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュースせんべい</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートトト</p>	<p>11</p> <p>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</p> <p><small>【赤】きぼだま、まぐろ、豆乳、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</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>12</p> <p>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</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ・缶詰水煮、レーク・ホトト、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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>
<p>15</p> <p>ふりかけご飯 さつま汁 タマナーチャンブルー シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、沖繩豆腐、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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>16</p> <p>麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鯖のカレー焼 クーブイリチャー バナナ</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>17</p> <p>麦ご飯 みそ汁(山東菜・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシ(シラス) りんご</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズタルト</p>	<p>18</p> <p>カレーライス(チキン) ブロッコリーのおかかチーズ和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p style="text-align: center;">誕生会</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>19</p> <p>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</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、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</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>20</p> <p>野菜そば 煮豆 オレンジ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p> <p><small>【赤】豚肉、カマコ、大豆 【黄】沖繩そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、真昆布、オレンジ、ネギ、焼きのり</small></p>
<p>22</p> <p>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</p> <p><small>【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>23</p> <p>麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) すきやき風煮 かぼちゃ含め煮 りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ、輸入牛かた肉、生、沖繩豆腐、赤箱牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、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</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>24</p> <p>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</p> <p><small>【赤】わかさぎ、チーズ、豆乳、豚かた肉、EM牛乳、きな粉、牛乳 【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、りょくとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>25</p> <p>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</p> <p><small>【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、ブルー、ニラ、コン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 チヂミ</p>	<p>26</p> <p>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</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、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、もち米、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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>	<p>27</p> <p>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</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、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</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 パナケーキ</p>
<p>29</p> <p>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</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、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、りょくとうもやし、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>30</p> <p>あわご飯 チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【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、りょくとうもやし、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>31</p> <p>クファージュシー なめこ汁(ネギ) 鶏と野菜の煮物 バナナ</p> <p><small>【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、とうがく、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p>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。</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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">        </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