

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
献立	ふりかけご飯 そうめん汁 大根炒め さつまいもの甘辛煮	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) チキンてりやき ひじき炒め たんかん	麦ご飯 みそ汁(かぶ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(青菜) ソファール元気3-グ ルト	ご飯 ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) きびなごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草・ひじき) シークワサーゼリー	保育参観 
主な食材	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお そうめん 乾しいたけ 葉ねぎ 大根 豚かた にんじん 蒸し かまぼこ 切りこんにゃく 油 きび砂糖 さつまいも EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 押麦 キャベツ じゃがいも 鶏もも りんご きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらすたき 油 タンゼロ-生 赤箱牛乳 食パン	精白米 押麦 かぶ さば チンゲンサイ にんじん りんご とうもろこし 豚かた 油 ソファール ヴォア (プレーン)	精白米 牛かた ロース 豚バ- じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン 油 トマトピューレ 薄力粉 パタークリーム こまつな コーン缶 油 きび砂糖 バナナ 麦茶 精白米 マドレ まぐろ缶 味付けのり	精白米 押麦 はくさい しめじ スルル- 油 きび砂糖 こま ほうれんそう ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マドレ シークワサーゼリー 飲む野菜と果実 (グレープ) 精白米 マドレ まぐろ缶 葉ねぎ	
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	赤箱牛乳、シュガートースト	ヴォア (プレーン) 80、カップケーキ	麦茶、ツナマヨおにぎり	飲む野菜と果実 (グレープ)、クッキー	
	12	13	14	15	16	17
献立	成人の日 	お弁当会 	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	ふりかけご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 魚ハンバーグ かぼちゃ含め煮 パイン缶	八宝菜(丼) ゆし豆腐(アーサ) ポテトサラダ おさつスティック	野菜そば おからサラダ オレンジ
主な食材			精白米 押麦 牛かた 鶏バ- たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶 青ピーマン 油 ハヤシルー スパゲティ きゅうり まぐろ缶 マドレ パインアップル缶 麦茶 かつお節 しらす干し ほしひじき こま きび砂糖	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお 生揚げ きょうな キングクリップ たまねぎ 鶏ひき肉 油 豆乳 かぼちゃ パインアップル缶 赤箱牛乳 薄力粉 脱脂粉乳 きび砂糖 もも缶	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ 菊水煮 青ピーマン きくらげ 油 きび砂糖 ゆし豆腐 あおさ じゃがいも きゅうり コーン缶 マドレ おさつスティック ヴォア (マスカット) ロールソーセージ キャベツ	沖縄そば 豚かた ロース にんじん キャベツ りんご とうもろこし 油 蒸し かまぼこ おから 竹輪 きゅうり コーン缶 マドレ パインアップル 精白米 いろいろやさしいふりかけ
おやつ		野菜ジュース、チーズタルト	麦茶、じゃこひじきおにぎり	赤箱牛乳、ピーチマフィン(卵除去)	ヴォア (マスカット) 80、ロールソー (クイナ-)	麦茶、ふりかけおにぎり
	19	20	21	22	23	24
献立	麦ご飯 みそ汁(大根・わか) 厚揚げのそぼろ煮(春雨) かぶの甘酢和え オレンジ	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、からし菜) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(ブロッコリー) チーズ 10鉄分入り	麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) みかん	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ミートローフ(アレルギー対応) 小魚サラダ	カレーライス(根菜) 白菜サラダ 型抜きチーズ	マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・ねぎ) きゅうりとともやしの和え物
主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 豚ひき肉 油 にんじん 厚揚げ はるさめ さやいんげん かぶ きび砂糖 オレンジ 10鉄分 EM牛乳 さつまいも パター こま	精白米 押麦 とうがん からし菜 豚バ- しょうが 油 きび砂糖 こま ブロッコリー にんじん りんご とうもろこし まぐろ缶 型抜きチーズ 10鉄分 赤箱牛乳 さつまいも	精白米 押麦 こまつな しめじ 鶏手羽 かつお マーレード キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 温州みかん EM牛乳	精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん コーン缶 油 赤箱牛乳	精白米 押麦 豚かた 鶏バ- たまねぎ にんじん さつまいも オリーブ油 しょうが にんにく はくさい りんご きゅうり きび砂糖 油 型抜きチーズ EM牛乳 豆乳ウエハース バナナ	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚バ- にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 こま油 にら 大根 カットわかめ 葉ねぎ きゅうり りんご とうもろこし かつお削り節 梅干し 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト	赤箱牛乳、蒸し芋	EM酪農牛乳、黒糖くずもち	赤箱牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、バナナ	麦茶、梅おかかおにぎり
	26	27	28	29	30	31
献立	麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 魚のポテトクリーム焼き 島ニンジンのきんぴら風 みかん	タコライス みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) きゅうりの梅和え 味付小魚	納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) タマナーチャンプルー オレンジ	麦ご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん)	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・ふ) ポークケチャップ 小松菜と油揚げのおかか和え 味付け小魚	カレーピラフ すまし汁 パイン缶
主な食材	精白米 押麦 こまつな 生揚げ べにざけ 米粉 油 じゃがいも コーン缶 クリーム たまねぎ 乾パセリ 島ニンジン ごぼう 豚かた ロース にら みかん 薄力粉 豆乳 にんじん まぐろ缶	精白米 押麦 牛ひき肉 豚バ- にんにく たまねぎ にんじん 油 レタストマト チーズ かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 ゴマなしマフィン ヴォア (プレーン) 薄力粉 鶏卵 きび砂糖 こま	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚バ- じゃがいも 島ニンジン 葉ねぎ にんにく 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 パインアップル ヴォア (プレーン) EM牛乳 食パン いちごジャム	精白米 押麦 はくさい さつまいも 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 もずく きゅうり みかん缶 きび砂糖 赤箱牛乳 豆乳 干しぶどう パター	精白米 押麦 キャベツ 観世ふ 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 青ピーマン こまつな 油揚げ かつお削り節 きび砂糖 EM牛乳 絹ごし豆腐 ホットケーキ粉 こま	精白米、鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのきたけ 水菜 パインアップル缶 混ぜ込みわかめ
おやつ	麦茶、ひらやちー	ヴォア (プレーン) 80、サーターアンダーギー	EM酪農牛乳、ジャムパン(食パン)	赤箱牛乳、ホットケーキ(レーズン)	EM酪農牛乳、ごまごま豆腐パン	麦茶、わかめおにぎり
	<p>年末年始はいかがす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。</p> <p>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。</p> <p>七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。</p> <p>七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</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》

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生