

	月	火	水	木	金	土
献立	5 ふりかけご飯 そうめん汁 大根炒め さつまいもの甘辛煮	6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) チキン入りやき ひじき炒め たんかん	7 麦ご飯 みそ汁(かぶ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(青菜) ソフール元気ヨーグルト	8 ご飯 ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	9 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) シークワーサーゼリー	10 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 乾しきいなたけ 葉ねぎ 大根 豚かたにんじん 蒸しか まほこ 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 りよ くどうもやし 豚かた 油 ソフールゾーヨ(グレード)	精白米牛かたロス 豚レバ - じゃがいも にんじん たま ねぎ しめじ 青ビーフ 油 トマトピューレ 薄力粉 バタークリム こまつな コーン缶ホール こまきび砂糖 バナナ 麦茶 精白米 丼ドレ まぐろ缶 味付けのり	精白米 押麦 はくさい しめじ スルルー 油 きび砂糖 こまぼうれんそう ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 ヨドレシーカーサゼリー 飲む野菜と果実(グレード) さうめん さばは水煮缶 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	ゾーヨ(グレード) 80、カップケーキ	麦茶、ツナマヨおにぎり	飲む野菜と果実(グレード)、クッキー	
献立	12 成人の日 	13 お弁当会 	14 ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	15 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	16 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	17 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 鶏レバ - たまねぎ にんじん じゃ がいも トマト缶ホール 青ビーフ 油 ハヤシルウ スパゲ ティ きゅうり まぐろ缶 ヨドレドライソーフル缶 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 握揚げ 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 しきいなたけ 筍水煮 青ビーフ 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 コーン缶ホール ヨド レ おさつスティック ゾーヨ(マカロ) ロールパンソーセージ キャベツ	沖縄そば 豚かたロス にんじん キャベツ りょくとう もやし 油 蒸しかまぼこ おから 竹輪 きゅうり コーン 缶ホール ヨドレオレソース 精白米 いろいろやさいふりか 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)	ゾーヨ(マカロ) 80、ロールパン(ウイナー)	麦茶、ふりかけおにぎり	
献立	19 麦ご飯 みそ汁(大根・叻め) 厚揚げのそぼろ煮(春雨) かぶの甘酢和え オレンジ	20 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	21 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	22 誕生会	23 カレーライス(根菜) 白菜サラダ 型抜きチーズ	24 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・ねぎ) きゅうりともやしの和え物
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 サやいんげん かぶ き 砂糖 オレンジ 10鉄分 EM牛乳 さつまいも バ ター こま	精白米 押麦 とうがんからしな 豚レバ - しょうが 油 きび砂糖 こま ブロッコリー にんじん りょくとう もやし 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 マーボー ^{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 コーン缶ホール こま油 赤箱牛乳	精白米 押麦 豚かた 鶏レバ - 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 豚レバ - にんじんた まねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 にら 大 根 カットわかめ 葉ねぎ きゅうり りょくとうもや しかつお削り節 梅干し 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、スイートホーテ	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
献立	26 麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 魚のポテトクリム焼き 島ニンジンのきんぴら風 みかん	27 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	28 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) タマナーチャンブルー オレンジ	29 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)	30 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	31 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 コーン缶ホール たまねぎ 乾バセリ 島ニンジ ン ごぼう 豚かたロス 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 豚レバ - にんにく たまねぎ に んじん 油 レタストローブ かぼちゃ 油揚げ 根深 ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 ゴマなしソース ショウヨウ(グレード) 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 豚レ 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 レバ 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 干しふどう バ ター 粉 こま	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 青ビーフ 油 こまつな 油揚げ かつお削 り節 きび砂糖 EM牛乳 緑ごし豆腐 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 だけ 水菜 バインアップル缶 混ぜ込みわかめ
おやつ	麦茶、ひらやちー	ゾーヨ(グレード) 80、サーティーアンダーギー	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。

《アレルゲン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