

予 定 献 立 表

2019年1月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土			
<p>『ムーチーの日』 今年は1月13日です</p> <p>月桃の葉に包んだお餅をカーサムーチーといいます。旧暦の12月8日に家族の健康や子どもたちの健やかな成長を祈願して食べます。保育所でも色とりどりのムーチー作りを予定していますので、お楽しみに♪</p>					<p>4 ハヤシライス フルーツサラダ 枝豆</p> <p>みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>5 ご飯 みそ汁(生揚げ,ワカメ) チキンママレード煮 野菜炒め(もやし,ピーマン) みかん</p> <p>【赤】生揚げ・成鶏・手羽まぐろ・缶詰しらす・煮干し 【黄】胚芽米・砂糖・ごま 【緑】ワカメ・ネギ・オレノジ・ママレード・にんじん・キャベツ・りょうとうもやし・ピーマン・温州みかん・味付けのり</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり チーズ</p>		
<p>7 ご飯 みそ汁(白菜,油揚げ) 肉じゃが 土佐和え ミニゼリー(ブルー)</p> <p>【赤】油揚げ・牛肉・グリーンピース・豚肉 【黄】胚芽米・じゃが芋・三温糖 【緑】はくさい・生・ネギ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・しいたけ</p> <p>きになる野菜 ポロポロジュース(ハンダマ)</p>	<p>8 ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(キャベツ,インゲン) たんかん</p> <p>【赤】さば・生・豚肉・牛乳・きな粉 【黄】胚芽米・三温糖・くずでん粉・黒砂糖 【緑】しめじ・えのき・きょうな・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・さやいんげん・りょうとうもやし・タンゼロ</p> <p>酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>9 スパゲティミートソース すまし汁(大根,カイワレ) 白菜の和え物 バナナ</p> <p>【赤】牛乳・豚肉・豚レバー・チーズ・竹輪・さくらえび・煮干し 【黄】野菜入りソフトせんべい・スパゲティ麺・バター・胚芽米・砂糖 【緑】にんじん・たまねぎ・しいたけ・大根・かいわれ大根・はくさい・きゅうり・バナナ・こまつな</p> <p>R-1 青菜おにぎり コマ無しミフィッシュ</p>	<p>10 ちらし寿司 すまし汁(豆腐・あおさ) とり天 野菜天 みかん</p> <p>酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>11 ロールパン ポルンチ 小魚サラダ チーズで鉄</p> <p>【赤】牛・ひき肉・豚レバー・クリームしらす・牛乳 【黄】ロールパン・じゃが芋・バター・ごま油 【緑】にんじん・たまねぎ・しめじ・生・さやいんげん・キャベツ・ひじき・コン・バナナ</p> <p>酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>12 厨房消毒・職員研修の為 午前保育 (お弁当)</p> 			
<p>14</p>  <p>成人の日</p> <p>酪農牛乳</p>	<p>15 納豆ごはん そば汁 からし菜チャンブルー りんご</p> <p>【赤】納豆・かまぼこ・沖繩豆腐・豚肉・みどり調整豆乳・鶏卵 【黄】胚芽米・おし麦・沖繩そば・生・砂糖・ごま 【緑】ネギ・からし菜・にんじん・りんご</p> <p>みどり調整豆乳 砂糖てんぷら</p>	<p>16 あわご飯 みそ汁(かぶ,わかめ) 鮭のコーンフレーク揚げ ブロッコリーのおかか和え パイン缶</p> <p>【赤】はっ酵乳・しらす・生・牛乳・鶏卵・汁缶 【黄】胚芽米・コーンフレーク 【緑】かぶ・かぶ・葉・ワカメ・ブロッコリー・パイン缶・にんじん・沖繩もずく・こ</p> <p>R-1 おかかチーズおにぎり</p>	<p>17 ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) ハニースパイシーチキン マカロニサラダ プチトマト</p> <p>【赤】成鶏・もも・生・まぐろ・缶詰・牛乳 【黄】胚芽米・ふ・はちみつ・スパゲティ麺 【緑】温州みかん・生・チンゲンサイ・にんにく・にんじん・きゅうり・干しぶどう・トマト</p> <p>酪農牛乳 ムーチー</p>	<p>18 玄米 八宝菜 こまつなサラダ シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚肉・牛乳 【黄】玄米・三温糖・オリーブ油・砂糖・さつま芋・黒砂糖 【緑】はくさい・生・にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・ピーマン・こまつな・コン</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p>19 クワアージュシー アーサー入りゆし豆腐 かぼちゃと豚肉のうま煮 のたんかん 日</p> <p>【赤】豆乳(ココア)・豚肉・ゆし豆腐・豚・かた・赤肉・生・牛乳 【黄】胚芽米・ライ麦・全粒粉・三温糖 【緑】昆布・にんじん・ネギ・あおさ・かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・タンゼロ・干しぶどう</p> <p>酪農牛乳 スコーン</p>			
<p>21</p> <p>お弁当会</p>  <p>酪農牛乳 練りごまトースト</p>	<p>22 ご飯 みそ汁(かぼちゃ,白菜) 鯖の塩焼き ひじき炒め りんご</p> <p>【赤】牛乳・さば・生・豚肉 【黄】野菜入りソフトせんべい・胚芽米・もち米・三温糖・ごま 【緑】かぼちゃ・生・はくさい・生・ひじき・にんじん・さやいんげん・りんご</p> <p>ジョア(プレーン) 芋くず天ぷら</p>	<p>23 ふりかけご飯 ミネストローネ トンカツ キャベツサラダ</p> <p>【赤】はっ酵乳・豚肉・豚・ヒ・赤肉・生・鶏卵・R-1 【黄】胚芽米・じゃが芋・砂糖・三温糖 【緑】にんじん・たまねぎ・トマト・キャベツ・みかん・バナナ</p> <p>R-1 パナナケーキ</p>	<p>24 芋ご飯 鮭の北海汁 フーイリチー(卵,豚) たんかん</p> <p>【赤】豆乳・べにざけ・豚肉・鶏卵・牛乳 【黄】胚芽米・さつま芋・ふ・食パン・バター・ゴマペースト・黒砂糖 【緑】大根・根・生・にんじん・根深ねぎ・りょうとうもやし・キャベツ・タンゼロ</p> <p>酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>25 玄米 チキンカレー おからサラダ チーズで鉄</p> <p>【赤】牛乳・鶏肉・豚レバー・かまぼこ・みどり調整豆乳 【黄】コーンフレーク・玄米・じゃが芋・バター 【緑】たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・生・きゅうり・コン・温州みかん</p> <p>みどり調整豆乳 かりんとう みかん</p>	<p>26 沖繩そば ほうれん草の胡麻和え バナナ</p> <p>酪農牛乳 味噌おにぎり</p>			
<p>28 ご飯 みそ汁(水菜,油あげ) すき焼き風煮 きゅうりともやしの和え物 プチトマト</p> <p>【赤】豆乳・油揚げ・輸入牛・沖繩豆腐・牛乳 【黄】胚芽米・こんにやく・砂糖・バター 【緑】きょうな・葉・生・にんじん・はくさい・生・きゅうり・りょうとうもやし・トマト</p> <p>酪農牛乳 ココアホットケーキ</p>	<p>29 タコライス すまし汁(小松菜,大根) 粉ふきいも りんご</p> <p>【赤】牛乳・牛・ひき肉・豚レバー・豚肉 【黄】胚芽米・じゃが芋・うどん 【緑】にんにく・たまねぎ・にんじん・レタス・生・トマト・こまつな・大根・パセリ・葉・りんご・からし菜・しいたけ・根深ねぎ</p> <p>煮込みうどん Newヤクルト</p>	<p>30 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 炒り豆腐 なます みかん</p> <p>【赤】豆乳・沖繩豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・R-1 【黄】胚芽米・じゃが芋・こんにやく・三温糖・砂糖・バター 【緑】チンゲンサイ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・大根・温州みかん・かぼちゃ</p> <p>R-1 シリアルクッキー</p>	<p>31 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら風煮 バナナ</p> <p>【赤】沖繩豆腐・さば・缶詰・水煮・鶏ひき肉・しらす 【黄】胚芽米・ごま・むぎ・三温糖 【緑】さんとうさい・しめじ・にんじん・ネギ・しょうが・ごぼう・れんこん・ゆで・さやいんげん・バナナ・にんじん・ひじき</p> <p>麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>お正月の松の内が明けると一月七日の朝に、七種の若菜を炊きこんだ粥(七草粥)を食べると病気をしないとされています。</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＞

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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生