

予 定 献 立 表

2019年2月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごすには食事が大切です。バランスよく、いろいろなものを食べるようにしましょう。</p>					
<p>4 ご飯 トマトと卵のスープ マーボー豆腐 土佐和え チーズでカルシウム</p> <p>【赤】豆乳、鶏卵、沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豚肉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さいとも水煮 【緑】トマト、こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こらぎゅうり、からしな</p> <p>きになる野菜(アップル&キャロット) 豆んめくジュース</p>	<p>5 玄米 みそ汁(生揚げ、たまねぎ、かいわれ) もずく丼 キャベツと塩こんぶのお浸し ブルーン</p> <p>【赤】生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、牛乳 【黄】玄米、砂糖、三温糖 【緑】たまねぎ、かいわれ大根、沖縄豆腐、もずくにんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、塩昆布、ブルーン、ネギ</p> <p>酪農牛乳 豆乳くずもち</p>	<p>6 スパゲティナポリタン コーンスープ(白菜) マッシュポテト りんご</p> <p>【赤】牛乳、豚肉、チーズ、さくらえび、素干し 【黄】野菜入りソフトせんべい、スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、バター、R-1、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、コーン、はくさい、りんご</p> <p>R-1 味噌おにぎり</p>	<p>7 あわご飯 魚汁(カラシ) デークニーイリチー 菜の花の和え物 デコポン</p> <p>【赤】たい、豚肉、鶏卵、生、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米 【緑】からしな、大根、にんじん、さやいんげん、なばな、りょくとともやし、タンゴール、キャベツ</p> <p>酪農牛乳 色あべつマフィン</p>	<p>8 玄米 親子どんぶり ほうれん草の胡麻和え ミニゼリー(ブルーン) みそ汁</p> <p>【赤】鶏肉、鶏卵、牛乳 【黄】玄米、ごま、砂糖、さつま芋、黒砂糖 【緑】温州みかん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ほうれん草、葉、りょくとともやし</p> <p>酪農牛乳 隠し芋 黒糖</p>	<p>9 チキンピラフ 白菜のスープ ブロッコリーのおかかチーズ和え バナナ</p> <p>【赤】若鶏、もも、生、チーズ、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、バター、三温糖、オートミール 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、はくさい、ブロッコリー、バナナ、干しぶどう</p> <p>酪農牛乳 団-トミールクッキー</p>
<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとさつまいもの煮物 たんかん</p> <p>【赤】はっ酵乳、しろさげ、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、さつま芋、砂糖 【緑】大根、わかめ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき、にんじん、タンゼロ</p> <p>酪農牛乳 色もちドーナツ</p>	<p>13 ご飯 みそ汁(白菜、油あげ) 鶏と大根の煮物 スパゲティサラダ パイン缶</p> <p>【赤】豆乳、油揚げ、若鶏、もも、生、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、スパゲティ麺、黒砂糖 【緑】はくさい、大根、にんじん、しいたけ、きゅうり、干しぶどう、パインアップル、缶</p> <p>R-1 色ポポー</p>	<p>14 玄米 根菜カレー ブロッコリーソテー 明治のプリン</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー、チーズ 【黄】玄米、じゃが芋、オリーブ油 【緑】バナナ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ゆで、さやいんげん、しょうが、にんにく、ブロッコリー、コーン</p> <p>麦茶 豆んだばーのじゃこおにぎり 色スでカルシウム</p>	<p>15 ロールパン クリームシチュー(鶏肉、かぶ) ポパイサラダ プチトマト</p> <p>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれん草、葉、コンドマト、バナナ</p> <p>酪農牛乳 色ちや棒 色バナ 色ルメ</p>	<p>16 厨房消毒・職員研修の為 午前保育(お弁当)</p> 
<p>18 ご飯 すまし汁(小松菜、シメジ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p>【赤】豚肉 【黄】胚芽米、ミルミル 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、しょうが、かぼちゃ、バナナ</p> <p>ミルミル 色ぎくヒラヤーチー</p>	<p>19 食育の日 お弁当会</p>  <p>麦茶 色豆味噌おにぎり 色フレッシュ</p>	<p>20 ご飯 みそ汁(チンゲンサイ、卵) ごぼう入り鶏つくね ツナサラダ(アボカド) ミニゼリー(白桃)</p> <p>【赤】鶏卵、生、鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、ツナ缶、さば、缶詰 【黄】胚芽米、そうめん、油 【緑】りんご、チンゲンサイ、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、セロリ、アボカド、こら</p> <p>R-1 色メンタシャー</p>	<p>21 ハンダマご飯 アーサ汁 チキン照り焼き 人参ソリソリ(島人参) りんご</p> <p>【赤】豆乳、豆腐、成鶏、もも、しらす、牛乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、砂糖、ごま、ごま油、ケーキ 【緑】あおき、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ネギ、りんご</p> <p>酪農牛乳 色ちやケーキ</p>	<p>22 ご飯 すまし汁(大根、わかめ) 鮭のごま味噌焼き 野菜炒め(ブロッコリー) たんかん</p> <p>【赤】豆乳(ココア)、しろさげ、豚肉、みどり豆乳 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】大根、わかめ、にんじん、りょくとともやし、ブロッコリー、タンゼロ</p> <p>みどり調整豆乳 色バナ</p>	<p>23 野菜そば さつまいものゴマ和え いちご</p> <p>【赤】豚、かた、か、牛乳、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、さつま芋、ごま、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとともやし、さやいんげん、いちご</p> <p>酪農牛乳 色おにぎり</p>
<p>25 ご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) 生揚げのそぼろ煮 きゅうりの梅和え バナナ</p> <p>【赤】豆乳、豚ひき肉、生揚げ、牛乳、鶏卵、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、はるさめ、バター、砂糖、くるみ、しい 【緑】さんとうさい、葉、しめじ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、梅干し、塩漬、バナナ</p> <p>酪農牛乳 色クッキーバー</p>	<p>26 ご飯 すまし汁(小松菜、大根) 鶏のから揚げ キャベツサラダ いよかん</p> <p>【赤】牛乳、成鶏、もも、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】こまつな、大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、いよかん</p> <p>麦茶 色なり寿司 色干し佃煮</p>	<p>27 ご飯(胚芽) みそ汁(えのき、わかめ) 魚のピザ焼き 野菜炒め(もやし、ひじき) りんご</p> <p>【赤】キングクリップ、豚肉、R-1、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、白玉粉、黒砂糖 【緑】えのき、わかめ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、りょくとともやし、ひじき、りんご</p> <p>R-1 色ごの黒蜜かけ</p>	<p>28 麦ご飯 ボークビーンズ 白和え(ほうれん草) はっ酵乳(固形) 誕生会</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、沖縄豆腐、ツナ缶、はっ酵乳、みどり調整豆乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ麺、砂糖、バター 【緑】温州みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、葉、バナナ</p> <p>みどり調整豆乳 色生会ケーキ</p>	<p>色んな種類のみかんがあるよ。ちがいを食べてくらべてみよう!</p> <p>みかんには風邪の予防に役立つ栄養素がいっぱい!!</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 ▶

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