

# 予 定 献 立 表

2020年1月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>年末年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただきたいと思います。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。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜やハンダマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。</p> <p style="text-align: center;">【春の七草】 </p>					
<p>6 ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) 魚のマリネ 野菜炒め(ブロッコリー) たんかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚ひき肉,牛乳,脱脂乳,鶏卵,グラノーラ 【黄】胚芽米,砂糖,バター 【緑】しめじ,えのき,きょうな,たまねぎ,トマト,きゅうり,レモン,にんじん,りょくとうもやし,ブロッコリー,タンゼロ</small></p> <p>酪農牛乳 スコーン</p>	<p>7 ふりかけご飯(玄米) 野菜スープ トンカツ かぶの塩昆布あえ バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,豚・ヒレ・赤肉,豚肉 【黄】玄米 【緑】チンゲンサイ,トマト,たまねぎ,かぶ,かぶ・葉,塩昆布,バナナ,にんじん,しいたけ</small></p> <p>R-1 ポロポロジュシー(ハンダマ)</p>	<p>8 ちらしすし 鶏から揚げ すまし汁(麩・みつ菜) ミートボール いちご</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Ca飲料(リンゴ) コーンのお焼き</p>	<p>9 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリーソテー りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,豚肉 【黄】スパゲティ麺,バター,胚芽米,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,ブロッコリー,コーン,りんご,ネギ,焼きのり</small></p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄</p>	<p>10 玄米 シーフードカレー 切り干し大根サラダ ミニゼリー(ブルーベリー)</p> <p><small>【赤】キングクリップ,あかいか,豚肉,牛乳,まぐろ,缶詰,調整豆乳 【黄】玄米,やが,芋,ごま,三温糖,パン 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,ピーマン,切り干し大根,きゅうり,いちご,ジャム</small></p> <p>みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>4 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,まぐろ,缶詰,豆乳(ココア) 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,スパゲティ麺 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りょくとうもやし,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small></p> <p>豆乳(ココア味) ふりかけおにぎり</p>
<p>13 成人の日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>14 麦ごはん ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ブルーベリー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,しらす,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが,芋,三温糖,もち米,ごま 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,ブルーベリー</small></p> <p>R-1 五平餅</p>	<p>15 お弁当会</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>酪農牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>16 あわご飯 すまし汁(大根,えのき,ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし,インゲン) パイン缶</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,牛乳,鶏卵,チーズ 【黄】胚芽米,白玉粉,三温糖,バター,コロッケハウダー 【緑】大根,えのき,ネギ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,さやいんげん,パインアップル,缶,コーン</small></p> <p>酪農牛乳 ココナツもちケーキ</p>	<p>17 ロールパン ポークビーンズ フルーツサラダ すまし汁</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,しらす,チーズ 【黄】ロールパン,スパゲティ麺,胚芽米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,みかん,バナナ,干しぶどう,えだまめ</small></p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>18 ご飯 みそ汁(大根,小松菜) 豚肉のしょうが焼 人参シソ(かつお節) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,脱脂粉乳 【黄】胚芽米,ごま油,砂糖 【緑】大根,こまつな,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,バナナ,もも,缶</small></p> <p>酪農牛乳 ピーチマフィン</p>
<p>20 ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし,ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】生揚げ,成鶏,手羽,豚肉,煮干し 【黄】胚芽米,ごま,砂糖 【緑】きょうな,オレンジ・マレード,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ピーマン,バナナ,塩昆布</small></p> <p>麦茶 塩昆布おにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>21 あわご飯 みそ汁(白菜,油揚げ) 鮭のコーンフレーク揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ,しらす,さけ 【黄】胚芽米,コーンフレーク 【緑】はくさい,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,温州みかん,にんじん</small></p> <p>R-1 プリッツ(人参)</p>	<p>22 麦ごはん すまし汁(ホレソウ,大根) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) プチトマト</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,鶏ひき肉,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】胚芽米,おし麦,わか,砂糖 【緑】ほうれんそう,しめじ,にんじん,ごぼう,さやいんげん,トマト</small></p> <p>酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>23 ご飯 みそ汁(サツマイモ) さばのおろし煮 白和え(からし菜) りんご</p> <p><small>【赤】さば,沖縄豆腐,ツナ缶,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,さつま芋,三温糖,食パン,バター,ゴマペースト,黒砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,からし,にんじん,りんご</small></p> <p>みどり調整豆乳 練りゴマトースト</p>	<p>24 玄米 クリームシチュー(鶏肉,かぶ) 小松菜の和え物(おかか) ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏肉,クリーム牛乳,脱脂粉乳 【黄】玄米,じゃが,芋,バター 【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,こまつな,りょくとうもやし,えだまめ</small></p> <p>酪農牛乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>25 野菜そば かぼちゃ含め煮 桃缶 紫いもチップス</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,かぼちゃ,牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,胚芽米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,かぼちゃ,タンゼロ,味付けのり</small></p> <p>酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p>27 麦ごはん すまし汁(かぶ,わかめ) 松風焼き パパイアリテー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー・豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,三温糖,ごま,はちみつ,バター 【緑】かぶ,かぶ・葉,わかめ,たまねぎ,パパイア,にんじん,コラーナ</small></p> <p>酪農牛乳 米粉のケーキ(ココア)</p>	<p>28 納豆ごはん イナムドチ 魚のてんぷら 白菜の和え物 いちご</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,カマコ,キングクリップ,さくらえび,チーズ 【黄】胚芽米,こんにやく 【緑】大根,しいたけ,はくさい,きゅうり,いちご,こまつな,大根,バセリ,りんご</small></p> <p>R-1 青菜おにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>29 玄米 タコライス すまし汁(小松菜,大根) 粉ふきいも いちご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー・豚肉 【黄】玄米,じゃが,芋,ごま油,三温糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,こまつな,大根,バセリ,りんご</small></p> <p>ジョア(グリーン) 焼きビーフン</p>	<p>30 あわご飯 鮭の北海汁 野菜チャンプルー たんかん</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>31 玄米 八宝菜 ほうれん草のサラダ みそ汁 ソフール元気ヨーグルト</p> <p><small>【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,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,ピーマン,ほうれんそう,コーン</small></p> <p>酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p style="text-align: center;"></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