

予 定 献 立 表

2021年1月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---



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いたと思います。長い休み明けは、早寝・早起・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せう。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。

【春の七草】



<p>4 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、ふ) チキンアップルソース 野菜炒め(たまねぎ、ひじき) ブルーベリー</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、ふ、バター 【緑】チンゲンサイ、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、ブルーベリー、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス(おにぎり)</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) 鯖の香味焼き 鶏と大根の煮物 みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、鶏、もも、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、三温糖、くずでん粉、砂糖 【緑】こまつな、しょうが、にんにく、大根、にんじん、しいたけ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 豆腐ハンバーグ 鳥ニンジンのかんぴら風 りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ツナ、豚肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、パン粉、薄力粉 【緑】はくさい、えのき、ネギ、ごぼう、にんじん、ほうろこ</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 もちもちドーナツ</p>	<p>7 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草、大根) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー たんかん</p> <p><small>【赤】ベにぎげ、豚肉、シニア、煮干し 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】ほうれん草、大根、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コン、タンゼロ、しいたけ、ハンダマ</small></p> <p style="text-align: center;">シニア(マスカット) ポロポロジュシー いりこ</p>	<p>8 ハヤシライス(玄米) フルーツサラダ 枝豆 すまし汁</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、調整豆乳、ウインナー 【黄】玄米、じゃが芋、ロールパン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ロールパン(ウインナー)</p>	<p>9 中華丼 ゆし豆腐 ナムル(春雨) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏ささ身、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖、米粉 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、ほうれん草、きゅうり、バナナ、パインアップル、缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 米粉のバナナブルケーキ</p>
<p>11 成人の日</p>	<p>12 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、牛乳 【黄】麺、オリーブ油、バター、三温糖、精白米、ごま、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コンパナ、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</p>	<p>13 お別れ遠足</p>	<p>14 ふりかけご飯 みそ汁(切り干し大根) 魚のマリネ 人参ソシソ(シラス) りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラナラ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、バター、薄力粉 【緑】切り干し大根、わかめ、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>15 ロールパン クリームシチュー(鮭) 白菜とみかんのサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】しらさぎ、豚肉、クリーム、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、砂糖、精白米、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、はくさい、みかん、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>16 あわご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 炒り豆腐 なます たんかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉 【黄】精白米、ふ、こんにゃく、三温糖、砂糖 【緑】さんとうさい、しいたけ、にんじん、たまねぎ、大根、タンゼロ</small></p>
<p>18 あわご飯 すまし汁(小松菜、しいたけ) 松風焼き 白菜の和え物 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、牛乳、煮干し 【黄】精白米、三温糖、ごま、やま芋、砂糖、パン粉、上新粉 【緑】こまつな、生しいたけ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 人參かかん いりこ</p>	<p>19 麦ご飯 食 ちむしんじ 育 ちくわのチーズフライ の デークニーイリチー 日 パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、豚レバー、竹輪、ツナ、チーズ、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、パン粉 【緑】ネギ、にんにく、大根、にんじん、さやいんげん、パインアップル、缶詰、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>20 ちらしずし(鮭) ム すまし汁(高野豆腐、青菜) かぼちゃの含め煮 チ たんかん パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏卵、ベにぎげ、凍り豆腐 【黄】胚芽米、砂糖、ごま 【緑】ひじき、さやいんげん、こまつな、しめじ、かぼちゃ、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">R-1ムーチー</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏、手羽、豚肉、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、ごま油、ケーキ 【緑】ナス、わかめ、ネギ、オレゴン、マレード、こまつな、たまねぎ、エリンギ、にんじん、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>22 カレーライス(ポーク)(玄米) おからサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏レバー、竹輪、調整豆乳、チーズ、おから 【黄】玄米、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コンパナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かりんとう 型抜きチーズ</p>	<p>23 野菜そば 蒸し芋 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、さつまいも、精白米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、りんご、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p>25 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豚肉、牛乳 【黄】精白米、さつま芋、こんにゃく、もち米、三温糖、ごま 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、からし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 五平餅</p>	<p>26 納豆みそごはん すまし汁(しめじ、えのき、水菜) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) いちご</p> <p><small>【赤】納豆、豚ひき肉、わかさぎ、豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、黒砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、しめじ、えのき、さやいんげん、たまねぎ、ブロッコリー、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そペーパー</p>	<p>27 タコライス(玄米) すまし汁(冬瓜、わかめ) 粉ふきいも(青のり) たんかん</p> <p><small>【赤】牛ひき肉、豚レバー、牛乳、豚肉、チーズ 【黄】玄米、じゃが芋、ピーマン、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、とうがん、わかめ、あおのり、タンゼロ、こ</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 焼きビーフン</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) さばのおろし煮 ほうれん草のゴマ和え りんご</p> <p><small>【赤】さば、チーズ、煮干し、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、ケーキ 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、大根、ほうれん草、しめじ、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>29 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、牛乳、ソファール 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、さつまいも、黒砂糖 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳～)</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 鶏肉のネギ南蛮 大豆サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、大豆、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、砂糖、三温糖、米粉 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、根深ねぎ、しょうが、トマト、きゅうり、たまねぎ、ひじき、バナナ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃポーロ</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・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・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・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生