

予 定 献 立 表

2022年1月分

月	火	水	木	金	土
3 	4 納豆みそご飯 みそ汁(チンゲン菜,トマト,鶏肉) 切り干し大根炒め パイン缶 <small>【赤】納豆,豚ひき肉,鶏,もも,豚,かた,ガナホ,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,こんにやく,油,米粉 【緑】チンゲンサイ,トマト,切り干し大根,にんじん,しいたけ,パインアップル,缶,バナナ</small> 酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)	5 スパゲティミートソース アーサ汁 きゅうりと竹輪の和え物 みかん <small>【赤】豚ひき肉,牛,ひき肉,豚ハチ,チーズ,豆腐,竹輪,ツナ缶,味付小魚 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,薄力粉,バター,三温糖,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさきゅうり,温州みかん,味付けのり</small> R-1 みそおにぎり 味付小魚	6 ふりかけご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ りんご <small>【赤】沖繩豆腐,さば,缶詰,牛乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,ごま,マヨドレ,三温糖,さつまい,黒砂糖 【緑】はくさい,しめじ,にんじん,ネギ,しょうが,れんこん,さやいんげん,りんご</small> 酪農牛乳 黒糖(3歳〜)	7 ロールパン クリームシチュー(かぶ) 七草 キャベツのゴマ和え パナナ <small>【赤】豚,かた,クリーム,牛乳,鮭フレーク 【黄】ロールパン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,ごま,精白米 【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,キャベツ,コン,きゅうり,バナナ,こまつな,味付けのり</small> 麦茶 七草おにぎり(鮭)	8 あわご飯 みそ汁(ほうれん草,油あげ) ポイルソーセージ デークニーイリチー たんかん <small>【赤】油揚げ,鶏卵,しらす,豚,かた,牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,あわ,精白粒,油,米粉,砂糖 【緑】ほうれん草,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,タンゼロコン</small> 酪農牛乳 コーンのお焼き
10 ムーシー 成人の日 	11 もずく丼 ゆし豆腐 小松菜の和え物(おかか) りんご <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,りょうとうもやし,バナナ</small> 酪農牛乳 ムーシー	12 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー パナナ <small>【赤】べにざけ,豚,かた,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋 【緑】はくさい,えのき,コン,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,にんじん,コン,りんご,えだまめ</small> R-1 ゆかりおにぎり(しらす) チーズ(鉄)	13 麦ご飯 みそ汁(かぶ) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん <small>【赤】わかさぎ,豚,かた,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,ホットケーキ,ゴマ,ごま 【緑】かぶ,かぶ,葉,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょうとうもやし,温州みかん</small> 酪農牛乳 ごまごま豆腐パン	14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃ含め煮 味付小魚 <small>【赤】凍り豆腐,豚,かた,味付小魚,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,三温糖,食パン 【緑】チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブルーベリー,ジャム</small> 酪農牛乳 ジャムパン	15 あわご飯 すまし汁(わかめ,玉ねぎ,水菜) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ パナナ <small>【赤】豚,かた,竹輪,牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,あわ,こんにやく,油,三温糖,麺,マヨドレ,薄力粉 【緑】わかめ,たまねぎ,きょうな,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,バナナ,ほうろ</small>
17 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー) スティックキュウリ フルーツサラダ(みかん) <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚ハチ,ヨーグルト,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,食パン,砂糖,バター 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう</small> 酪農牛乳 きな粉ラスク	18 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつまい) 鮭の塩麹焼き きんぴら風煮(いんげん) りんご <small>【赤】しらす,豚,肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつまい,油,もち米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,りんご</small> 酪農牛乳 五平餅	19 お別れ遠足  R-1 ちんすこう	20 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) 松風焼き 春雨サラダ プルーン <small>【赤】さば,沖繩豆腐,ツナ缶,ジョア 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま 【緑】かぼちゃ,根菜,ねぎ,ほうれん草,にんじん,いちご,塩昆布,味付けのり</small> ジョア(マスカット)80 塩昆布おにぎり	21 麦ご飯 みそ汁(なす,油揚げ) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め パナナ <small>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚,かた,大豆,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,ホットケーキ,ゴマ 【緑】ナス,ひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ</small> 酪農牛乳 セサミスティック	22 親子丼 みそ汁(豆腐,山東菜) 白菜サラダ パイン缶 <small>【赤】鶏肉,鶏卵,沖繩豆腐,チーズ,味付小魚 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根菜,ねぎ,さんとうはい,はくさい,りんご,きゅうり,パインアップル,缶</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり 味付小魚
24 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) 豚肉のしょうが焼き 人参ソテー(シラス) シークワーサーゼリー <small>【赤】豚,かた,しらす,牛乳,牛乳 【黄】精白米,あわ,油,ごま油,シークワーサーゼリー,さつまい,バター,三温糖,ゴマ 【緑】チンゲンサイ,えのきたまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,島ニンジン,ネギ</small> 酪農牛乳 スイートポテト	25 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) 鯖のカレー焼き 白和え(ほうれん草,人参) いちご <small>【赤】鶏ひき肉,鶏ハチ,ツナ缶,牛乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,三温糖,ごま,はるさめ,ケーキ 【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,きゅうり,トマト,ワカメ,プルーン</small> 酪農牛乳 誕生会ケーキ	26 そぼろ丼 すまし汁(大根,わかめ) 粉ふきいも(青のり) りんご <small>【赤】鶏ひき肉,鶏ハチ,鶏卵,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,じゃが芋,やま芋,砂糖 【緑】ほうれん草,大根,わかめ,ネギ,あおのり,りんご,にんじん</small> R-1 人参かかん	27 カレーライス(根菜) おからサラダ ソファール元気ヨーグルト ソン <small>【赤】豚,かた,鶏ハチ,竹輪,ソファール,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつまい,オリーブ油,マヨドレ,はちみつ 【緑】かぼちゃ,根菜,ねぎ,ほうれん草,にんじん,いちご,きゅうり,コン,タンゼロ</small> 酪農牛乳 はちみつ たんかん	28 あわご飯 みそ汁(大根,わかめ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) みかん <small>【赤】鶏,手羽,豚,かた,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,油,くずでん粉,砂糖 【緑】大根,わかめ,ネギ,オレンジ,マレード,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,温州みかん</small> 酪農牛乳 豆乳のくずもち	29 野菜そば さつまいものゴマ和え たんかん <small>【赤】豚肉,かぼ,豆乳,しらす,油揚げ,味付小魚 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖 【緑】沖繩そば,油,さつまい,マヨドレ,ごま,精白米,三温糖,砂糖 【赤】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,さやいんげん,タンゼロ</small> みどり調整豆乳 いなり寿司 味付小魚
31 納豆ごはん ちむしんじ 人から菜チャンプルー 面 パナナ <small>【赤】納豆,豚,かた,豚ハチ,沖繩豆腐,まぐろ,缶詰,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,強力粉,黒砂糖 【緑】島ニンジン,ネギ,にんにく,からし,にんじん,たまねぎ,バナナ,干しぶどう</small> 酪農牛乳 黒糖カステラ	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。七草の若葉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】					
					

※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