

# 予 定 献 立 表

2023年4月分

月	火	水	木	金	土
<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活がスタートしました。健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。</p>  					
					<p>1 カレーライス(ポーク) 白菜の和え物 バナナ</p> <p>入園式</p> <p>【赤】豚かた肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>
<p>3 麦ご飯 みそ汁(なす) チキンマムレード煮 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) りんご</p> <p>【赤】成鶏・手羽、豚肉、チーズ、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】ナス、ワケメ、ネギ、オレソジ・マムレード、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり 味付小魚</p>	<p>4 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 人参シリシリ(シラス) いちご</p> <p>【赤】ゆし豆腐、べにざけ、しらす、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま油、薄力粉、油 【緑】ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、いちご、沖縄もずく、ニラ</p> <p>EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>5 スパゲティミートソース アーサ汁 キャベツサラダ チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、型抜きチーズ10鉄分、しらす 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、みかん、にんじん、ひじき</p> <p>麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 鯖のカレー焼 ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】さば、豚かた肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、バター、きび砂糖、ゴマ(黒) 【緑】こまつな、しめじ、ネギ、ブロッコリー、にんじん、コーン、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 スイートホト</p>	<p>7 ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草、大根) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p>【赤】輸入牛・かたロス、グリーンピース-ゆで、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく・しらたき、きび砂糖、食パン 【緑】ほうれん草、大根、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布、いちご・ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>8 中華丼 なめこ汁(ネギ) きゅうり竹輪 りんご</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉、豆腐、竹輪、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、米粉 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、なめこ、ネギ、きゅうり、りんご、いちご・ジャム</p> <p>EM酪農牛乳 いちごの米粉クッキー</p>
<p>10 もずく丼 みそ汁(白菜、油揚げ) 土佐和え ブルー</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉 【緑】沖縄もずく、にんじん、こんにやく、ピーマン、赤ピーマン、はくさい、きゅうり、ブルー、コーン</p> <p>EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、ふ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、豚ひき肉、EM牛乳、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、パン粉、油、ピーマン、ごま油、きび砂糖 【緑】キャベツ、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、バナナ、たまねぎ、ニラ</p> <p>EM酪農牛乳 焼きピーマン</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、えのき) さばのおろし煮 かぼちゃと豚肉のうま煮 清見みかん</p> <p>【赤】さば、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン、バター 【緑】ほうれん草、えのき、しょうが、大根、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、タンゴロール</p> <p>EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>13 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 ブルー</p> <p>【赤】油揚げ、成鶏・もも、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、強力粉、黒砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、ブロッコリー、トマト、ブルー、干しぶどう</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>14 ロールパン クリームシチュー(豚肉) 小魚サラダ シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉、クリーム、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、ごま油、シークワーサーゼリー、精白米、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、キャベツ、ひじき、コーン、塩昆布、味付けのり</p> <p>麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(大根) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(青菜) パイン缶</p> <p>【赤】成鶏・もも、豚かた肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油、薄力粉、炭酸飲料・サイダー、黒砂糖 【緑】大根、にんじん、チンゲンサイ、にんじん、りよくとんもやし、パインアップル・缶</p> <p>EM酪農牛乳 そぼボーボー</p>
<p>17 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、たまねぎ、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>18 麦ご飯 すまし汁(白菜、しめじ) 鮭のごま味噌焼き パパイヤリチー りんご</p> <p>【赤】しらす、まぐろ・缶詰、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、油、薄力粉 【緑】はくさい、しめじ、パパイヤ、にんじん、ニラ、りんご</p> <p>EM酪農牛乳 三月菓子</p>	<p>19 タコライス すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 粉ふきいも(青のり) あまなつ</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、中華めん、ごま油 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、ワケメ、ネギ、あおのり、なつみかん、ピーマン</p> <p>ジョア(プレーン) 焼きそば(おやつ)</p>	<p>20 お弁当会</p> <p>みどり調整豆乳 じゃこトースト</p> 	<p>21 チキンピラフ みそ汁(豆腐、ねぎ) マカロニサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】若鶏・もも、グリーンピース-ゆで、沖縄豆腐、まぐろ・缶詰、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ麺、マヨドレ、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、ネギ、きゅうり</p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>22 野菜そば 煮豆 バナナ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、大豆、EM牛乳、鶏肉、グリーンピース-ゆで 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米、バター 【緑】にんじん、キャベツ、りよくとんもやし、真昆布、バナナ、たまねぎ、コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ジャワライス</p>
<p>24 麦ご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃサラダ 味付小魚</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ゴマなしミニフィッシュ、挽きわり納豆 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、油、はるさめ、じゃが芋、マヨドレ、きび砂糖 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり、ネギ、焼きのり</p> <p>飲む野菜と果実 納豆みそおにぎり</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、絹ごし) 鮭の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、インゲン) りんご</p> <p>【赤】豆腐、しらす、豚かた肉、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、食パン、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、りよくとんもやし、さやいんげん、りんご</p> <p>EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>26 ゆかりご飯 みそ汁(小松菜、えのき) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め 清見みかん</p> <p>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚肉、大豆、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、こんにやく・しらたき、油、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】こまつな、えのき、ひじき、にんじん、さやいんげん、タンゴロール、ニラ、コーン</p> <p>EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、EM牛乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、乾燥油、きび砂糖、ごま、焼きふ 【緑】はくさい、トマト、ワケメ、たまねぎ、きゅうり、りよくとんもやし、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 ふむふむ(魅のおやつ)</p>	<p>28 カレーライス(根菜) 誕生会 チーズ10鉄分入り 会</p> <p>【赤】豚かた肉、鶏レバー、型抜きチーズ10鉄分、みどり調整豆乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、きび砂糖、食パン、マヨドレ 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん</p> <p>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>29 昭和の日</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