

予 定 献 立 表

2017年1月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1月7日の前日ころになると、春の七草としてセットで売られてるのをみかけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。</p> <p>7日の朝、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、小松菜やかぶや大根の葉で代用してもよいでしょう。</p>		<p>4 ご飯(胚芽) みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 松風焼き マカロニサラダ(ツナ) パン缶</p> <p><small>【赤】チース、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰水煮、ケシキルク 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、スパゲティ麺、やま芋、砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 人参のかるかんカップケーキ</p>	<p>5 麦ご飯(胚が米) すまし汁(大根・たまねぎ・ねぎ) 鮭のごま味噌焼き 野菜炒め(もやしひじき) みかん</p> <p><small>【赤】しろさけ(切り身)、豚肉、ケシキルク、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、強力粉・1等、黒砂糖、ごま-乾 【緑】とうがんと、玉ねぎ、ネギ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 黒糖カステラ</p>	<p>6 あわご飯(胚芽米) チキンカレー 野菜サラダ</p> <p><small>【赤】豆乳、鶏肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰水煮、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、ごま、三温糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、大根、サラダ菜、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒棒 バナナ</p>	<p>7</p> <h2 style="font-size: 2em;">もちつき会</h2> 
<p>9</p> <h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2> 	<p>10 芋ご飯(胚芽米) イナムドチ4(島人参) 豆腐チャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ、ケシキルク 【黄】胚芽米、さつまいも、こんにやく、砂糖、バター 【緑】大根、しいたけ、にんじん、ピーマン、キャベツ、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>11 ご飯(胚芽) みそ汁(水菜油あげ) 筑前煮 土佐和え バナナ</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、油揚げ、豚肉、ケシキルク、牛・ひき肉 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、しゅうまいの皮 【緑】きょうな・葉、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、バナナ、玉ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) カレーポテトのサモサ風</p>	<p>12 スパゲティミートソース すまし汁(ハンペン・カイワレ) 野菜サラダ みかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チース、はんぺん、EM牛乳、沖縄豆腐、きな粉 【黄】スパゲティ麺、バター、白玉粉、三温糖 【緑】バナナ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、かいわれ大根、サラダ菜、和種、モヤシ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 豆腐もち</p>	<p>13 麦ご飯(胚が米) もずく丼 さつまいもの甘辛煮</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ケシキルク 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、さつまいも 【緑】温州みかん、生、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>14 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・カイワレ) 鯖のカレー焼 野菜炒め(もやしひじき) みかん</p> <p><small>【赤】さば-生、豚肉、豚ひき肉 【黄】ビスケット、胚芽米、三温糖 【緑】とうがんと、かいわれ大根、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 味噌おにぎり</p>
<p>16 ご飯(胚芽) みそ汁(もやし・ワカメ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) 野菜サラダ</p> <p><small>【赤】豆乳、豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、はるさめ、砂糖、バター、三温糖、オートミール 【緑】モヤシ、ワカメ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 オートミールクッキー</p>	<p>17 納豆ごはん ちむしんじ サンマの梅干し煮 白菜の和え物 みかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、キング、サンマ・竹輪、EM牛乳、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、ごま油、三温糖 【緑】ネギ、にんにく、はくさい、きゅうり、温州みかん、ニラ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) チヂミ</p>	<p>18 ご飯(胚芽) ミネストローネ(大豆) ソフトハンバーグ スパゲティサラダ ブルー</p> <p><small>【赤】チース、豚肉、鶏ひき肉、はんぺん、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、スパゲティ麺、白玉粉 【緑】にんじん、玉ねぎ、セロリー、トマト、ひじき、しょうが、干しぶどう、きゅうり、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 豆腐もち</p>	<p>19</p> <h2 style="font-size: 2em;">お弁当の日</h2>  <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ)、ゴマポッキー</p>	<p>20 麦ご飯(胚が米) ハヤシライス おからサラダ Newヤクルト</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、カマボコ、ケシキルク 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、食パン 【緑】温州みかん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、ブルーベリー・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>21 沖縄そば(肉入り) かぼちゃサラダ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、チース、みどり調整豆乳、豚肉 【黄】沖縄そば、砂糖、じゃが芋、胚芽米 【緑】バナナ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しいたけ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ポロポロジュース(小松菜・ハンダマ)</p>
<p>23 ご飯(胚芽) みそ汁(水菜油あげ) すきやき風煮 きゅうりともしの和え物 みかん</p> <p><small>【赤】豆乳、油揚げ、輸入牛・かたろー生、沖縄豆腐、ケシキルク 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、さつまいも、三温糖 【緑】きょうな・葉、にんじん、はくさい-生、きゅうり、モヤシ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>24 ご飯(胚芽) もずくスープ わかさぎのカレー揚げ かぼちゃサラダ たんかん</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、沖縄豆腐、わかさぎ、ケシキルク、ハム 【黄】胚芽米、食パン 【緑】沖縄もずく、ネギ、カボチャ、ジャガイモ、キュウリ、タンゼロ、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) ピザトースト</p>	<p>25 麦ご飯(胚が米) そうめん汁 チキン照り焼き 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、成鶏・もも-生、豚ひき肉、豆腐、チース 【黄】胚芽米、おし麦、そうめん、黒砂糖、三温糖、白玉粉 【緑】ネギ、根菜ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、モヤシ、ブロッコリー-生、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい チーズでカルシウム</p>	<p>26 ふりかけご飯(胚芽) おでん 小松菜の和え物(おかか) みかん</p> <p><small>【赤】ソーキ骨、生揚げ、竹輪、牛乳【黄】胚芽米、こんにやく【緑】バナナ、にんじん、大根、なが昆布、こまつな、モヤシ、温州みかん・じょうのう・早生-生</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) ケーキ</p>	<p>27 ロールパン(ティナロール) クリームシチュー(鮭) トマトサラダ(サラダ菜)</p> <p><small>【赤】しろさけ-生(切り身)、クリーム、牛乳、ケシキルク 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、オリーブ油、さつまいも 【緑】タンゼロ-生、玉ねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、トマト、きゅうり、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>28 納豆ごはん みそ汁(じゃがいも・ねぎ) からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、沖縄豆腐、豚中型種・もも・脂身つき-生、ケシキルク、鶏卵、ツナ 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】ネギ、からしな、にんじん、バナナ、沖縄もずく、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) もずく入りひらやちー</p>
<p>30 麦ご飯(胚が米) みそ汁(えのきわかめ) 炒り豆腐 ポパイサラダ みかん</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、こんにやく、しらたき、三温糖、オリーブ油、砂糖、バター 【緑】えのき、ワカメ、ネギ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、コーン、温州みかん、かぼちゃ-生、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃケーキ</p>	<p>31 麦ご飯(胚が米) すまし汁(大根シジ) 鯖の塩焼き きんぴら風煮(いんげん) たんかん</p> <p><small>【赤】さば-生、鶏ひき肉、ケシキルク、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、くずでん粉、黒砂糖 【緑】大根、しめじ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク(加工乳) 黒糖くずもち</p>	<p style="font-size: 2em;">春の七草</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  せり </div> <div style="text-align: center;">  すすな </div> <div style="text-align: center;">  なすな </div> <div style="text-align: center;">  はこべら </div> <div style="text-align: center;">  ほとけのざ </div> <div style="text-align: center;">  ごぎょう </div> <div style="text-align: center;">  すすしろ </div> </div>			

※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