

離乳食献立表

2017年4月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>入園おめでとうございます。新しい環境の中での生活が始まりました。 心身の健康は食事のリズム・生活リズムがとても大切です。この時期から意識して整えましょう</p> <p>○離乳のポイント○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚から赤身魚、鶏ささみ・卵(卵黄から)・ヨーグルトなどが使えます。 ・アレルギーの心配がある初めての食材は日中に試みましょう。 ・形態は舌でつぶせる豆腐くらい。味付けは必要ありません。 ・上あごと舌で食材を押しつぶす動きを引き出してあげましょう 					
<p>3 全がゆ みそ汁(冬瓜) 豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツサラダ(煮)</p> <p>【赤】豆腐,グリーンピース 【黄】全かゆ,じゃが芋,三温糖 【緑】とうがん,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,みかん,バナナ</p>	<p>4 全がゆ アーサ汁 鮭とほうれん草のそぼろ煮 バナナ(煮)</p> <p>【赤】沖縄豆腐,ベにぎげ 【黄】全かゆ 【緑】あおさ,ほうれん草,葉,玉ねぎ,バナナ,にんじん</p>	<p>5 全がゆ みそ汁(チンゲン菜・麩) 豆腐そぼろ かぼちゃとじゃがいものマッ</p> <p>【赤】沖縄豆腐,しらす 【黄】全かゆ,ふ,じゃが芋,胚芽米 【緑】チンゲンサイ,にんじん,さやいんげん,かぼちゃ</p>	<p>6 全がゆ そうめん汁(ぷつとうるー) ささみと野菜のダシ煮 たんかん(煮)</p> <p>【赤】鶏ささ身,脱脂粉乳 【黄】全かゆ,そうめん,食パン 【緑】にんじん,キャベツ,モヤシ,ピーマン,タンゼロ-生,バナナ</p>	<p>7 全がゆ 魚と野菜の煮込み フルーツサラダ(みかん)</p> <p>【赤】キングクリップ,ヨーグルト 【黄】全かゆ,じゃが芋,胚芽米 【緑】かぼちゃ-生,玉ねぎ,トマト,缶・ホル,キャベツ,みかん,バナナ,にんじん</p>	<p>1 入園式 入園おめでとう</p> 
<p>10 全がゆ コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ポテトサラダ(煮)</p> <p>【赤】沖縄豆腐 【黄】全かゆ,砂糖,じゃが芋,さつま芋 【緑】コーン,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,にんじん,きゅうり</p> <p>さつまいもマッシュ</p>	<p>11 全がゆ みそ汁(麩・小松菜) 魚のそぼろ煮 きゅうりとたんかんの和え物</p> <p>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,焼きふ,観世ふ 【緑】こまつな,玉ねぎ,きゅうり,タンゼロ</p> <p>あわぼーる</p>	<p>12 全がゆ かちゅーゆー ささみと野菜の炒め煮 バナナ(煮)</p> <p>【赤】鶏ささ身,キングクリップ 【黄】全かゆ,胚芽米 【緑】にんじん,キャベツ,モヤシ,バナナ,からしな</p> <p>ポロポロジュシー(大根菜)魚</p>	<p>13 三色がゆ みそ汁(大根) かぼちゃ含め煮 いちご(煮)</p> <p>【赤】鶏ひき肉 【黄】全かゆ・七分つき米(水稲) 【緑】ほうれん草・葉,大根,かぼちゃ,いちご,にんじん</p> <p>ゆで人参</p>	<p>14 全がゆ クリームシチュー(魚)</p> <p>【赤】キングクリップ,クリーム,牛乳 【黄】全かゆ,じゃが芋,バター 【緑】玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー-生,キャベツ,バナナ</p> <p>バナナ(煮)</p>	<p>15 そば汁(魚) 焼きバナナ</p> <p>【赤】キングクリップ,しらす干し 【黄】沖縄そば-生,全かゆ 【緑】バナナ</p> <p>しらすがゆ</p>
<p>17 全がゆ 絹ごしすまし汁(小松菜) 鶏ささみと人参の炒め煮 デコポン(煮)</p> <p>【赤】豆腐,鶏ささ身,キングクリップ 【黄】全かゆ,胚芽米,さつま芋 【緑】こまつな,にんじん,タンゴール,玉ねぎ</p> <p>リゾット(さつまいも・豆乳)</p>	<p>18 全がゆ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 魚とからし菜のそぼろ煮 バナナ(30g)</p> <p>【赤】キングクリップ,沖縄豆腐,鶏ささ身,脱脂粉乳 【黄】全かゆ,じゃが芋,食パン 【緑】玉ねぎ,からしな,にんじん,バナナ</p> <p>パンがゆ(ササミ)</p>	<p>19 煮込みスパゲティー(トマト) とうもろこしのスープ(アスパ ラ) だいこん(煮)</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】スパゲティー麺,バター,全かゆ 【緑】にんじん,玉ねぎ,コーン,アスパラガス,若茎-生,大根</p> <p>全粥(納豆)</p>	<p>20 全がゆ ゆしどうふ 大根の煮物</p> <p>【赤】ゆし豆腐 【黄】全かゆ 【緑】大根・根・ゆで,にんじん,こまつな</p> <p>さつまいもぼーる</p>	<p>21 全がゆ 野菜と魚のトマト煮込み</p> <p>【赤】キングクリップ,豚レバー,きな粉,調製粉乳 【黄】全かゆ,じゃが芋,食パン 【緑】かぼちゃ,玉ねぎ,トマト,キャベツ</p> <p>きなこパンがゆ</p>	<p>22 おじや(ささみ) きゅうりの煮びたし</p> <p>【赤】鶏ささ身,グリーンピース,しらす干し 【黄】胚芽米,バター,全かゆ 【緑】にんじん,玉ねぎ,きゅうり</p> <p>しらすがゆ</p>
<p>24 全がゆ みそ汁(チンゲン菜・麩) 魚と野菜のそぼろ煮 かぼちゃとじゃがいものマッ シュ</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,ふ,じゃが芋,胚芽米 【緑】チンゲンサイ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,かぼ ちゃ-生</p> <p>ポロポロジュシー(魚)</p>	<p>25 全がゆ 大根のすり流し汁(魚) 野菜炒め煮(ブロッコリー)</p> <p>【赤】キングクリップ,脱脂粉乳 【黄】全かゆ,食パン 【緑】大根,玉ねぎ,かいわれ大根,にんじん,モヤシ,ブロッ コリー</p> <p>パンがゆ</p>	<p>26 全粥(納豆) みそ汁(チンゲン菜・麩) 魚と野菜のそぼろ煮 きゅうりの煮びたし バナナ(煮)</p> <p>【赤】納豆,キングクリップ,鶏ささ身 【黄】全かゆ,ふ,さつま芋 【緑】チンゲンサイ,玉ねぎ,きゅうり,バナナ</p> <p>さつま芋とささみのマッシュ</p>	<p>27 全がゆ みそ汁(もやし・ワカメ) 筑前煮(鶏) たんかん</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ 【緑】モヤシ,にんじん,さやいんげん,タンゼロ-生,バナナ</p> <p>バナナ煮</p>	<p>28 全がゆ(豆) 魚と野菜のトマト煮込み</p> <p>【赤】グリーンピース,鶏ささ身,鶏レバー,調製粉乳 【黄】全かゆ,じゃが芋,バター,オートミール 【緑】玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,葉,バナナ</p> <p>オートミール粥(バナナ)</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・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

予 定 献 立 表

2017年4月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境の中での生活が始まりました。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と食べて毎日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>					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1 入園式</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">入園おめでとう</p>  </div>
<p>3 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜ねぎ) 肉じゃが キャベツサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉・生・グリーンピース、ケンキミルク、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】ビスケット、胚芽米、じゃが芋、こんにやく、三温糖、砂糖、バター 【緑】とうがん、ネギ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、みかん、バナナ EM酪農牛乳 パナナケーキ</small></p>	<p>4 ふりかけご飯(胚芽) アーサ汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、べにざけ、EM牛乳 【黄】胚芽米、オリーブ油、砂糖、やま芋 【緑】あおさ、しめじ、玉ねぎ、ほうれんそう、葉、コーン、バナナ、にんじん パンダ牛乳(加工乳) 人参のかんかんカップケーキ2</small></p>	<p>5 麦ご飯(胚が米) みそ汁(チンゲン菜・麩) 生揚げのそぼろ煮(春雨) ポテトサラダ ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳、牛乳、ツナフレーク 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、はるさめ、じゃが芋 【緑】バナナ、チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</small></p>	<p>6 ご飯(胚芽) そうめん汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏・手羽・生、まぐろ・缶詰水煮フレーク・ホワイト、EM牛乳 【黄】胚芽米、そうめん、食パン 【緑】ネギ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、タカノ、いちご・ジャム・低糖度 パンダ牛乳(加工乳) ジャムパン(食パン)</small></p>	<p>7 麦ご飯(胚が米) ポークカレー フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】チーズ、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト、ケンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】かぼちゃ・生、玉ねぎ、トマト、缶・ホール、キャベツ、にんにく、みかん、バナナ、干しぶどう EM酪農牛乳 ホットケーキ</small></p>	<p>8 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・えのき) 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) パン缶</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、ケンキミルク 【黄】ビスケット、胚芽米、さつま芋 【緑】とうがん、えのき、ネギ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、モヤシ、パン パンダ牛乳(加工乳) 蒸し芋</small></p>
<p>10 麦ご飯(胚が米) コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ポテトサラダ ブルー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦、砂糖、ごま油、じゃが芋、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、根茎・生、ネー、にんじん、きゅうり、アールン EM酪農牛乳 さつまも蒸しカップ</small></p>	<p>11 ふりかけご飯(麦) みそ汁(畑やさい・麩) 魚ハンバーグ キュウリとワカメの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、ホギ、生、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、三温糖、はちみつ、バター 【緑】こまつな、玉ねぎ、きゅうり、ワカメ、レモン、タンゼロー、生、しいたけ、からしな パンダ牛乳(加工乳) 米粉ホットケーキ(ココア)</small></p>	<p>12 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジ畑やさい) 鶏のから揚げ 野菜炒め バナナ</p> <p><small>【赤】牛乳、成鶏・もも、豚肉、豚肉 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、にんじん、キャベツ、モヤシ、バナナ、しいたけ、からしな ジョア(プレーン) ポロポロジュシー</small></p>	<p>13 三色ごはん みそ汁(大根・ワカメ) かぼちゃ含め煮 いちご</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、ツナ 【黄】胚芽米、三温糖、小麦粉 【緑】ほうれんそう、葉、大根、ワカメ、かぼちゃ、いちご、ニラ、人参、 パンダ牛乳(加工乳) ひらやちー</small></p>	<p>14 ロールパン(デイナー) クリームシチュー(豚肉) 小魚サラダ</p> <p><small>【赤】チーズ、豚、かた・赤肉・生、豚レバー、クリーム牛乳、しらす、ケンキミルク 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま油 【緑】玉ねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、コーン、バナナ EM酪農牛乳 かりんとう パナナ</small></p>	<p>15 沖縄そば(肉入り) トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、鶏卵、ケンキミルク、ツナ缶 【黄】ビスケット、沖縄そば、砂糖、三温糖、オリーブ油、胚芽米 【緑】ネギ、トマト、きゅうり、ワカメ、バナナ、味付けのり パンダ牛乳(加工乳) みそおにぎり</small></p>
<p>17 ご飯(胚芽) 絹ごしすまし汁(小松菜) チキンマレード煮 ひじき(生)炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、成鶏・手羽・生、ツナ缶、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】こまつな、オレンジ、マレード、ひじき、にんじん、ネギ、タンゴール、干しぶどう EM酪農牛乳 スコーン(乳卵抜き)</small></p>	<p>18 麦ご飯(胚が米) みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・ネギ) 魚のてんぷら からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、キングクリップ、沖縄豆腐、豚もも、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、あんぱん 【緑】玉ねぎ、ネギ、からしな、にんじん、バナナ パンダ牛乳(加工乳) あんぱん</small></p>	<p>19 スパゲティミートソース とうもろこしのスープ(アスパラ) 食育 きゅうりと大根の和え物 日 愛媛県産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、ケンキミルク 【黄】スパゲティ麺、バター、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、コーン、アスパラガス、若葉・生、きゅうり、大根、ネギ パンダ牛乳(加工乳) 納豆みそおにぎり</small></p>	<p>20 麦ご飯(胚が米) ゆし豆腐(ねぎ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おかか) パン缶</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、若鶏・もも・生、ケンキミルク、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖 【緑】オレンジ、ネギ、大根、にんじん、しいたけ、こまつな、モヤシ、パインアップル、缶 パンダ牛乳(加工乳) もちもちドーナツ(卵抜き)</small></p>	<p>21 麦ご飯(胚が米) ベジタブルカレー もずく酢(みかん) チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、EM牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん EM酪農牛乳 紅芋パン</small></p>	<p>22 ご飯(胚芽) みそ汁(えのきわかめ) チキン照り焼 野菜炒め ブルー</p> <p><small>【赤】成鶏・もも・生、まぐろ・缶詰水煮、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米 【緑】えのき、ワカメ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、ブルー、味付けのり パンダ牛乳(加工乳) ゆかりおにぎり</small></p>
<p>24 ご飯(胚芽) みそ汁(チンゲン菜・麩) もずく丼 かぼちゃサラダ 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、チーズ、豚肉 【黄】胚芽米、ふ、砂糖、じゃが芋 【緑】チンゲンサイ、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ひじき、ネギ Ca飲料(リンゴ) クファジュシー</small></p>	<p>25 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・ワカメ・カイワレ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) 野菜炒め(ブロッコリー) オレンジ</p> <p><small>【赤】チーズ、さば・生、豚ひき肉、ケンキミルク、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、フランスパン、バター 【緑】大根、ワカメ、かいわれ大根、しょうが、玉ねぎ、にんじん、モヤシ、ブロッコリー、オレンジ EM酪農牛乳 フレンチトースト</small></p>	<p>26 納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜・麩) 豚肉のしょうが焼 スティックキュウリ バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、納豆、豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、バナナ パンダ牛乳(加工乳) そべポーポー(ソーダ)</small></p>	<p>27</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">お弁当の日</p> <p style="font-size: 24px; text-align: center;">誕生会</p>  <p style="text-align: center;">パンダ牛乳(加工乳) 誕生会ケーキ</p>	<p>28 グリンピースご飯 ハヤシライス 白和え(ほうれん草) ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】グリーンピース、牛肉、鶏レバー、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、パン 【緑】バナナ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう・葉 EM酪農牛乳 カップケーキ</small></p>	<p style="font-size: 24px; text-align: center;">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・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