

予 定 献 立 表

2019年1月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>『ムーチーの日』 今年は1月13日です</p> <p>月桃の葉に包んだお餅をカーサムーチーといいます。旧暦の12月8日に家族の健康や子どもたちの健やかな成長を祈願して食べます。保育所でも色とりどりのムーチー作りを予定していますので、お楽しみに♪</p> 				<p>4 ハヤシライス フルーツサラダ 枝豆</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、食パン 【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、ゆで、いちご・ジャム</p> <p>みどり調整豆乳 ㊦ヤムパン</p>	<p>5 ご飯 みそ汁(小松菜、麩) 桜えび入り卵焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p>【赤】鶏卵、さくらえび、豚肉、カマボコ、EM牛乳、チーズ 【黄】ビスケット、胚芽米、ふ、こんにやく、三温糖、強力粉、バター 【緑】こまつな、ネギ、大根、切り干し大根、しいたけ、りんご、にんじん、ジュース</p> <p>パンダ牛乳 ㊦ズスティック</p>
<p>7 ご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 肉じゃが 土佐和え(プルーン)</p> <p>【赤】油揚げ、牛肉、グリーンピース、豚肉 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】キャベツ、生、ネギ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ</p> <p>きになる野菜 ㊦ポロジュシー(ハンダマ)</p>	<p>8 ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(キャベツ、インゲン)</p> <p>【赤】さば、生、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、くずでん粉、黒砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りよくとんもやし、タンゼロ</p> <p>EM酪農牛乳 ㊦糖くずもち</p>	<p>9 スパゲティミートソース すまし汁(大根、カワレ) 白菜の和え物 バナナ</p> <p>【赤】牛乳、豚肉、豚レバー、チーズ、竹輪、さくらえび、煮干し 【黄】野菜入りソフトせんべい、スパゲティ麺、バター、胚芽米、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、大根、かいわれ大根、はくさい、きゅうり、バナナ、こまつな</p> <p>麦茶 ㊦野菜おにぎり ㊦</p>	<p>10 あわご飯 みそ汁(かぶ、わかめ) 鮭のコーンフレーク揚げ ブロッコリーのおかか和え りんご</p> <p>【赤】はっ酵乳、しろさけ、生、EM牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、コーンフレーク 【緑】かぶ、かぶ、葉、ワカメ、ブロッコリー、りんご、にんじん、沖繩もずく、こら</p> <p>パンダ牛乳 ㊦ずく入りひらやちー</p>	<p>11 ロールパン ボルシチ 小魚サラダ チーズで鉄</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、クリーム、しらす、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま油 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、生、さやいんげん、キャベツ、ひじき、コーン、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 ㊦ちや棒 ㊦バナナ</p>	<p>12 親子カーサムーチー作り</p> 
<p>14 成人の日</p> 	<p>15 納豆ごはん そば汁 小松菜チャンプルー バナナ</p> <p>【赤】納豆、カマボコ、沖繩豆腐、豚肉、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま油 【緑】ほうれんそう、葉、しめじ、たまねぎ、にんじん、ネギ、パインアップル、缶</p> <p>みどり調整豆乳 ㊦糖てんぷら</p>	<p>16 あわご飯 すまし汁(ほうれん草、しめじ) 魚ハンバーグ 人参シリシリ(シラス、島人参) パイン缶</p> <p>【赤】牛乳、キングクリップ、鶏ひき肉、鶏卵、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、ごま油 【緑】ほうれんそう、葉、しめじ、たまねぎ、にんじん、ネギ、パインアップル、缶</p> <p>麦茶 ㊦かかチーズおにぎり</p>	<p>17 芋ご飯 鮭の北海汁 フーイリチー(卵、豚) たんかん</p> <p>【赤】豆乳、ベにさけ、豚肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも、ふ、食パン、バター、ゴマペースト、黒砂糖 【緑】大根・根、生、にんじん、根深ねぎ、りよくとんもやし、キャベツ、タンゼロ</p> <p>パンダ牛乳 ㊦りゴマトースト</p>	<p>18 ご飯 八宝菜 こまつなサラダ シークワサーゼリー</p> <p>【赤】豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、オリーブ油、砂糖、さつまいも、黒砂糖 【緑】バナナ、はくさい、生、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、こまつな、コーン</p> <p>EM酪農牛乳 ㊦し芋 ㊦</p>	<p>19 クファージュシー 食育 アーサ入りゆし豆腐 かぼちゃと豚肉のうま煮 のたんかん 日</p> <p>【赤】豆乳(ココア)、豚肉、ゆし豆腐、豚・かた・赤肉・生、EM牛乳 【黄】胚芽米、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】昆布、にんじん、ネギ、あおさ、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、タンゼロ、干しぶどう</p> <p>パンダ牛乳 ㊦なな〜ふあくる〜</p>
<p>21 ご飯 みそ汁(生揚げ、わかめ) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ピーマン) みかん</p> <p>【赤】生揚げ、成鶏、手羽、まぐろ、缶詰、しらす、煮干し 【黄】胚芽米、砂糖、ごま 【緑】わかめ、ネギ、オレンジ・マレード、にんじん、キャベツ、りよくとんもやし、ピーマン、温州みかん、味付けのり</p> <p>麦茶 ㊦かりおにぎり ㊦</p>	<p>22 ご飯 みそ汁(かぼちゃ、白菜) 鯖の塩焼き ひじき炒め りんご</p> <p>【赤】牛乳、さば、生、豚肉 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、もち米、三温糖、ごま 【緑】かぼちゃ、生、はくさい、生、ひじき、にんじん、さやいんげん、りんご</p> <p>ジョア(プルーン) ㊦平餅</p>	<p>23 ふりかけご飯 ミネストローネ トンカツ キャベツサラダ</p> <p>【赤】はっ酵乳、豚肉、豚レバー、赤肉、生、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、みかん、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 ㊦粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>24 ご飯 誕生 会 マカロニサラダ プチトマト</p> <p>【赤】成鶏・もも・生、まぐろ・缶詰、EM牛乳 【黄】胚芽米、ふ、はちみつ、スパゲティ麺、ケーキ 【緑】温州みかん、生、チンゲンサイ、にんにく、にんじん、きゅうり、干しぶどう、トマト</p> <p>パンダ牛乳 ㊦生会ケーキ</p>	<p>25 麦ご飯 チキンカレー おからサラダ チーズで鉄</p> <p>【赤】牛乳、鶏肉、豚レバー、カマボコ、みどり調整豆乳 【黄】コーンフレーク、胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、生、きゅうり、コーン、温州みかん</p> <p>みどり調整豆乳 ㊦りんどう ㊦かん</p>	<p>26 沖繩そば ほうれん草の胡麻和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】沖繩そば、砂糖、ごま、胚芽米、三温糖 【緑】ネギ、ほうれんそう、葉、にんじん、バナナ</p> <p>パンダ牛乳 ㊦ちや棒</p>
<p>28 ご飯 みそ汁(水菜、油あげ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 プチトマト</p> <p>【赤】豆乳、油揚げ、輸入牛、沖繩豆腐、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、こんにやく、砂糖、バター 【緑】きょうな、葉、生、にんじん、はくさい、生、きゅうり、りよくとんもやし、トマト</p> <p>パンダ牛乳 ㊦アホットケーキ</p>	<p>29 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも りんご</p> <p>【赤】牛乳、牛・ひき肉、豚レバー、豚肉 【黄】胚芽米、じゃが芋、うどん 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、生、トマト、こまつな、大根、パセリ、葉、りんご、からしな、しいたけ、根深ねぎ</p> <p>煮込みうどん ㊦wヤクルト</p>	<p>30 お弁当会 遠足</p>  <p>EM酪農牛乳 ㊦リアルクッキー</p>	<p>31 ご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら風煮 バナナ</p> <p>【赤】沖繩豆腐、さば、缶詰、水煮、鶏ひき肉、しらす 【黄】胚芽米、ごま、むぎ、三温糖 【緑】さんとうさい、しめじ、にんじん、ネギ、しょうが、ごぼう、れんこん、ゆで、さやいんげん、バナナ、にんじん、ひじき</p> <p>麦茶 ㊦こひじきおにぎり</p>	<p>お正月の松の内が明けると一月七日の朝に、七種の若菜を炊きこんだ粥(七草粥)を食べると病気をしないとされています。</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