

予 定 献 立 表

2019年4月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 麦ご飯 ポークカレー 入園式 ほうれん草の胡麻和え いちご</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏レバー、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、バター、じゃが芋、ごま、砂糖、はちみつ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、葉、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 米粉ホットケーキ(コア)</p>	<p>2 ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、しろさげ、煮干し 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、じゃが芋 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、にら、にんじん、きゅうり、タンゴール、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>3 ご飯 みそ汁(カラシ、ジャガイモ) 魚のてんぷら デークニーイリチー りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、くずでん粉、黒砂糖 【緑】からしな、大根、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>4 ふりかけご飯 すまし汁(小松菜、シメジ) ハンバーグ ブロッコリーのおかかチーズ和え プチトマト</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉-生、豚レバー、チーズ、EM牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも、三温糖 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>5 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) はっ酵乳(固形)</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、はっ酵乳、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(えのき、わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、インゲン) オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも-生、豚肉、しらす 【黄】胚芽米 【緑】えのき、わかめ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りょくとうもやし、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜(アップル&キャロット) ゆかりおにぎり</p>
<p>8 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、ごま、砂糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 三月菓子</p>	<p>9 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし、ピーマン、キャベツ) ツ)</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン、りんご、にら</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>10 スパゲティミートソース とうもろこしのスープ キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、さくらえび 【黄】スパゲティ麺、バター、砂糖、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、コーン、アスパラガス、キャベツ、みかん、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト 青菜おにぎり</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(油揚げ、もやし、青菜) 鮭の照り焼き クーブイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ、しろさげ、豚肉、カマホコ、EM牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、こんにやく、強力粉、バター 【緑】りょくとうもやし、こまつな、昆布、しいたけ、にんじん、なつみかん、にんじん・ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 チーズスティック</p>	<p>12 ロールパン クリームシチュー(豚肉) ほうれん草サラダ チーズ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉-生、豚レバー、クリーム、牛乳、しらす 【黄】パン、じゃが芋、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、ほうれん草、りょくとうもやし、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒棒 枝豆</p>	<p>13 お弁当</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">園内研修</p>
<p>15 ご飯 みそ汁(小松菜、豆腐) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃ含め煮 プルーン</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】こまつな、たまねぎ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、プルーン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>16 ふりかけご飯 すまし汁(シメジ、みつば) 鶏のから揚げ ナムル(春雨) オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、鶏ささ身、さば、缶詰-水煮 【黄】胚芽米、はるさめ-乾、ごま油、砂糖、そうめん、油 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、ほうれん草、葉、にんじん、きゅうり、いちご、にら</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) ソーメンタチャー</p>	<p>17 ご飯 白菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉、ベニざけ、みどり調整豆乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、フランスパン、三温糖、バター 【緑】はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 フレンチトースト</p>	<p>18 ご飯 みそ汁(さつまいも、白菜) 鯖の塩焼き 人参シリシリ(かつお節) りんご</p> <p><small>【赤】さば-生、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも、ごま油、砂糖 【緑】はくさい-生、にんじん、ネギ、りんご、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>19 もずく丼 食育の日 きゅうりの和え物 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、三温糖、ごま油、黒砂糖 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、トマト、スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 茹でコーン 黒糖</p>	<p>20 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) 野菜サラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、豆腐、まぐろ、缶詰、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、スパゲティ麺 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ほうれん草、葉、きゅうり、干しぶどう、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 プリッツ(人参)</p>
<p>22 ご飯 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】胚芽米、ふ、はるさめ、三温糖 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、きゅうり、塩昆布、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>23 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め パイン缶</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚ひき肉、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんじん、りょくとうもやし-ゆで、ブロッコリー、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>24 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも プルーン</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、こまつな、大根、パセリ、タンゴール、あおさ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 アーサカステラ</p>	<p>25 お弁当会</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 麦ご飯 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、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖、食パン 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん、いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>27 野菜そば 白和え(ほうれん草) バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、カマホコ、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれん草、葉、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 味噌おにぎり</p>
<p>29 昭和の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>30 退位の日</p>	<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日ざしの中、新しい環境での生活がスタートしました。</p> <p>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。</p> <p>朝ごはんをしっかりと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>			<div style="text-align: center;">  </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

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2019年4月分

7~8カ月

月	火	水	木	金	土	
<p>1 全がゆ 魚と野菜の柔らか煮 いちご(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、チーズ 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご-生、ほうれんそう・葉</small></p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ</p>	<p>2 全がゆ コーンスープ マーボー豆腐 じゃがいものコロコロ煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、べにざけ 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、タンゴロール・砂じょう-生</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ(鮭) デコボン(煮)</p>	<p>3 全がゆ かちゅーゆー 魚と野菜の煮物</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】大根、にんじん、からしな、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">じゃがいもマッシュ りんご(煮)</p>	<p>4 全がゆ(トマト) すまし汁(小松菜) 鶏ささみの煮込み</p> <p><small>【赤】鶏ささ身、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、さつま芋 【緑】トマト、こまつな、たまねぎ、ブロッコリー-生</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋のヨーグルト添え</p>	<p>5 全がゆ(青菜) 魚と野菜の煮込み</p> <p><small>【赤】キングクリップ、調製粉乳 【黄】全かゆ、オートミール 【緑】こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">オートミール粥(バナナ)</p>	<p>6 全がゆ かちゅーゆー 魚と野菜の煮物</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ オレンジ(煮)</p>	
<p>8 全がゆ みそ汁(チンゲン菜・麩) 鶏肉と野菜の煮物</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、調製粉乳 【黄】全かゆ、ふ、コーンフレーク 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 バナナ(煮)</p>	<p>9 全がゆ すまし汁(大根) 魚のそぼろ煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】大根、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">おじや りんご(煮)</p>	<p>10 全がゆ とうもろこしのスープ 豆腐とキャベツの煮物</p> <p><small>【赤】豆腐、しらす 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】コーン、アスパラガス・若茎-生、キャベツ、にんじん、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ(青菜)</p>	<p>11 全がゆ かちゅーゆー 鮭と野菜の煮物</p> <p><small>【赤】しろさけ-生(切り身)、豆腐 【黄】全かゆ、そうめん 【緑】こまつな、にんじん、なつみかん・砂じょう-生</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁 あまなつ(煮)</p>	<p>12 全がゆ ササミと野菜のミルク煮 バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】鶏ささ身、調製粉乳、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋、胚芽米 【緑】たまねぎ、にんじん、ブロッコリー-生、バナナ、ほうれんそう・葉</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(ほうれん草)</p>	<h2 style="font-size: 2em;">園内研修</h2>	
<p>15 全がゆ かちゅーゆー 豆腐と野菜のそぼろ煮 かぼちゃ含め煮</p> <p><small>【赤】豆腐、キングクリップ 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】こまつな、にんじん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(白身魚)</p>	<p>16 全がゆ かちゅーゆー 鶏ささみの煮込み</p> <p><small>【赤】鶏ささ身 【黄】全かゆ、そうめん 【緑】にんじん、ほうれんそう・葉</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆)</p>	<p>17 全がゆ 白菜スープ 鮭と野菜の煮つけ</p> <p><small>【赤】べにざけ、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ 【緑】はくさい-生、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー-生、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナヨーグルト</p>	<p>18 全がゆ(芋) かちゅーゆー 豆腐と白菜のトロトロ</p> <p><small>【赤】豆腐、キングクリップ 【黄】全かゆ、さつま芋、胚芽米 【緑】はくさい-生、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(白身魚) りんご(煮)</p>	<p>19 全がゆ 魚と野菜のそぼろ煮 バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、チーズ 【黄】全かゆ 【緑】にんじん、ピーマン、赤ピーマン、バナナ、コーン、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ(コーン、トマト)</p>	<p>20 五目がゆ すまし汁(絹ごし、青菜)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、豆腐、調製粉乳 【黄】全かゆ、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ほうれんそう・葉、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">パンがゆ オレンジ(煮)</p>	
<p>22 全がゆ みそ汁(山東菜・麩) 煮やっこ(野菜あん)</p> <p><small>【赤】豆腐、調製粉乳 【黄】全かゆ、ふ、オートミール 【緑】さんとうさい・葉-生、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">オートミール粥(バナナ)</p>	<p>23 全がゆ みそ汁(かぼちゃ) 魚と野菜の煮物</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】かぼちゃ-生、にんじん、ブロッコリー-生</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(かぼちゃ・豆乳)</p>	<p>24 全がゆ すまし汁(小松菜大根) 魚と野菜のトマト煮込み</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、そうめん 【緑】こまつな、大根、にんじん、たまねぎ、トマト、タンゴロール・砂じょう-生</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁 デコボン(煮)</p>	<p>25 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">じゃがいもマッシュ りんご(煮)</p>	<p>26 全がゆ ささみと野菜の煮込み オレンジ(煮)</p> <p><small>【赤】鶏ささ身、ヨーグルト、調製粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、食パン 【緑】たまねぎ、トマト、キャベツ、オレンジ、かぼちゃ-生</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃポタージュ パンがゆ</p>	<p>27 煮込み野菜そばフットウルー バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】沖縄そば、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし-ゆで、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ</p>	
<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 退位の日</p>	<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。</p> <p>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を整えていきま</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。 				

※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