

# 予 定 献 立 表

2019年5月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px auto; width: 80%;"> <b>こどものお弁当</b> </div>  <p>愛情いっぱいのお弁当箱を開けると、子どもたちは本当にうれしそうです。お弁当を準備するときは、こどもの好きなものを取り入れながら、食べられる量を意識しましょう。 ごはん：主菜：副菜＝3：1：2の分量で盛り付けると栄養バランスがと整います。</p>		<b>1 即位の日</b>	<b>2 国民の休日</b>	<b>3 憲法記念日</b>  	<b>4 みどりの日</b>  
<b>6 振替休日</b>     	<b>7 ふりかけご飯(🍷)</b> 豚汁 野菜炒め パナナ(30g) 型抜きチーズ  <small>【赤】豚肉、しらす、チーズ、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ごま油、タピオカ、砂糖 【緑】大根、ごぼう、にんじん、根深ねぎ、ネギ、バナナ</small>  EM酪農牛乳   缶詰ケーキ	<b>8 スパゲティミートソース</b> コーンスープ(白菜) 粉ふきいも(青のり) ミニセリ(白桃)  <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、バター、じゃが芋、胚芽米、ごま、むぎ、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、はくさい、あおのり、素干し、にんじん、ひじき</small>  麦茶   □かひじきおにぎり	<b>9 あわご飯</b> すまし汁(大根・ワカメ・ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 ミニトマト  <small>【赤】しろさけ、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、くるみ、いり 【緑】大根、ワカメ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、りんご、にんじん</small>  みどり調整豆乳   缶詰ケーキ	<b>10 ご飯</b> ボルシチ 大根サラダ オレンジ  <small>【赤】牛肉、豚レバー、クリーム、まぐろ缶詰、EM牛乳 【黄】パン、じゃが芋、バター、ごま、三温糖、ビスケット 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、大根、切り干し大根、きゅうり、オレンジ、スイートコーン</small>  EM酪農牛乳   缶詰コーン   缶詰ビスコ	<b>11 親子遠足</b>  
<b>13 ご飯</b> みそ汁(白菜、油揚げ) 肉じゃが 土佐和え チーズで鉄  <small>【赤】油揚げ、牛肉、グリーンピース、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、強力粉、黒砂糖、ごま、乾 【緑】はくさい、ネギ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう</small>  パンダ牛乳   黒糖カステラ	<b>14 ご飯</b> みそ汁(かぼちゃ・しめじ) レバーのカレー揚げ 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ  <small>【赤】豚レバー、鶏卵、しらす、油揚げ、かたくちいわし、煮干し 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんにく、こまつな、コーン、びわ</small>  麦茶   □なり寿司   □	<b>15 ご飯</b> すまし汁(ホウレンソウ大根) 魚の夕焼けソース きんぴら風煮(いんげん) バナナ  <small>【赤】さば、生、鶏ひき肉、豚肉 【黄】胚芽米、ビーフン、ごま油、三温糖 【緑】ほうれんそう、葉、大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、りんご、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン</small>  きになる野菜(アップル&キャロット)   缶詰ビーフン	<b>16 ご飯</b> みそ汁(山東菜・しめじ) 魚フライタルタルソース トマトサラダ(きゅうり) プルーン  <small>【赤】キングクリップ、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、三温糖、オリーブ油 【緑】さんとうさい、葉、しめじ、ピクルス、たまねぎ、トマト、きゅうり、ワカメ、にんじん、沖縄もずく、ニラ、ブルーベリー</small>  ジョア(プレーン)   缶詰入りひらやちー	<b>17 グリーンピースご飯</b> チキンカレー フルーツサラダ  <small>【赤】グリーンピース、鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、調整豆乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、いちご、ジャム</small>  みどり調整豆乳   □ヤムパン	<b>18 沖縄そば</b> 磯部和え バナナ  <small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、いちご、ジャム</small>  パンダ牛乳   缶詰おにぎり
<b>20 ご飯</b> みそ汁(さつま芋) からし菜チャンプルー しそ入り卵焼き ミニセリ(プルーン)  <small>【赤】沖縄豆腐、豚・もも、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、さつま芋 【緑】ネギ、からし菜、にんじん、しそ、葉</small>  EM酪農牛乳   □マポッキー	<b>21 あわご飯</b> すまし汁(大根、わかめ) 鮭のごま味噌焼き 野菜炒め(人参ピーマン) プルーン  <small>【赤】しろさけ、ツナ缶、さくらえび、素干し、チーズ 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油 【緑】大根、ワカメ、ネギ、にんじん、ピーマン、キャベツ、りんご、こまつな</small>  麦茶   青菜おにぎり   □	<b>22 クワアジュシー</b> みそ汁(ほうれん草・麩) 鶏と野菜の煮物 パイン缶  <small>【赤】豚肉、若鶏・もも、EM牛乳、鶏卵、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、ふ、バター、砂糖、くるみ、いり 【緑】にんじん、昆布、ネギ、ほうれんそう、葉、大根、しいたけ、パインアップル、缶</small>  EM酪農牛乳   □ロアックキーパー	<b>23 お弁当会</b> 誕生会    パンダ牛乳   誕生会ケーキ	<b>24 ご飯</b> マーボー豆腐 ナムル バナナ  <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつま芋、黒砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、ほうれんそう、葉、りょうとうもやし、きゅうり、バナナ</small>  EM酪農牛乳   蕨し芋   □	<b>25 ご飯</b> みそ汁(えのきわかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) オレンジ  <small>【赤】成鶏・もも、生、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、フランスパン、砂糖、バター 【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、アスパラガス、りょうとうもやし、オレンジ</small>  パンダ牛乳   缶詰粉ラスク
<b>27 ご飯</b> みそ汁(えのき冬瓜) 炒り豆腐 もずくの酢のもの プチトマト  <small>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、三温糖、砂糖 【緑】えのき、とうがん、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、沖縄もずく、きゅうり、ほうれんそう、トマト</small>  パンダ牛乳   缶詰蒸しパン	<b>28 ご飯</b> ゆし豆腐(ねぎ) さばのおろし煮 野菜炒め(もやしピーマンキャベツ) パイン缶  <small>【赤】ゆし豆腐、さば、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】ネギ、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、パインアップル、缶、えだまめ</small>  EM酪農牛乳   □ちや棒   □豆	<b>29 納豆みそごはん</b> すまし汁(小松菜シジ) 切り干し大根炒め オレンジ  <small>【赤】豚ひき肉、豚肉、カマボコ、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、こんにやく、さつま芋、黒砂糖 【緑】ネギ、こまつな、しめじ、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small>  パンダ牛乳   缶詰学芋	<b>30 ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜じゃが芋) 鮭のコーンフレーク揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ  <small>【赤】しろさけ、しらす、かたくちいわし、煮干し 【黄】胚芽米、じゃが芋、コーンフレーク、砂糖 【緑】チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、味付けのり</small>  麦茶   □かりおにぎり   □	<b>31 麦ご飯</b> 八宝菜 かぼちゃサラダ Newヤクルト  <small>【赤】豚肉、みどり調整豆乳、ウインナー 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、じゃが芋、パン 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり</small>  みどり調整豆乳   □ルパン(ウインナー)	

※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5月分

5~6か月

月	火	水	木	金	土
<p>新年度がスタートして1か月がたちました。新しい生活に少しずつ慣れてきたと同時に、大人も子どもも疲れも出やすい時期です。食事と休養をしっかりとって、毎日、元気に過ごせるようにしましょう。</p> 		1 <b>即位の日</b>	2 <b>国民の休日</b>	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
		6 振替休日 	7 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と人参のトロトロ <small>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】にんじん、大根</small>	8 つぶしがゆ(10倍がゆ) じゃがいもと魚の煮物 <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ、じゃが芋 【緑】はくさい、生、にんじん</small>	9 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚とかぼちゃのトロトロ <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】かぼちゃ、生、たまねぎ</small>
13 つぶしがゆ(10倍がゆ) じゃがいもと魚の煮物 <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ、じゃが芋 【緑】はくさい、生、にんじん</small>	14 つぶしがゆ(かぼちゃ) 豆腐と小松菜のトロトロ <small>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】かぼちゃ、生、こまつな</small>	15 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚のすり流し汁 <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】大根、ほうれんそう、葉</small>	16 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚とトマトのトロトロ <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】トマト、きゅうり</small>	17 つぶしがゆ(10倍がゆ) じゃがいもと魚の煮物 <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ、じゃが芋 【緑】にんじん、たまねぎ</small>	18 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ <small>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】こまつな、にんじん</small>
20 つぶしがゆ(芋) 豆腐のすり流し汁 <small>【赤】豆腐 【黄】おもゆ、さつまい芋 【緑】にんじん</small>	21 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜の煮込み <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】にんじん、大根</small>	22 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚とほうれん草のトロトロ <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】ほうれんそう、葉、大根</small>	23 誕生会 	24 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜の煮物 <small>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】にんじん、ほうれんそう、葉、たまねぎ</small>	25 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と人参のすり流し汁 <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】にんじん</small>
27 つぶしがゆ(トマト) 豆腐と冬瓜のトロトロ <small>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】トマト、とうがん、にんじん</small>	28 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ <small>【赤】ゆし豆腐 【黄】おもゆ 【緑】キャベツ、にんじん、大根</small>	29 つぶしがゆ(10倍がゆ) さつまいもと麩の煮物 <small>【赤】 【黄】おもゆ、ふ、さつまい芋 【緑】にんじん、こまつな</small>	30 つぶしがゆ(10倍がゆ) じゃがいもと魚の煮物 <small>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ、じゃが芋 【緑】にんじん、ブロッコリー、生</small>	31 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ <small>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】はくさい、生、にんじん、たまねぎ</small>	

※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5月分

9～11か月

月	火	水	木	金	土
<p>新年度がスタートして1か月がたちました。新しい生活に少しずつ慣れてきたと同時に、大人も子どもも疲れも出やすい時期です。食事と休養をしっかりとって、毎日、元気に過ごせるようにしましょう。</p> 		<p>1 即位の日</p>	<p>2 国民の休日</p>	<p>3 憲法記念日</p> 	<p>4 みどりの日</p> 
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 軟飯(🍷) 豚汁 人参シソ(シラス) オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、しらす、調製粉乳 【黄】胚芽米、さといも、生、ごま油、オートミール 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、ネギ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">お焼き口</p>	<p>8 スパゲティミートソース コーンスープ(白菜) 粉ふきいも</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、しらす 【黄】麺、バター、じゃが芋、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、コン、はくさい、生、にんじん、ひじき</p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり</p>	<p>9 軟飯(あわ) すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 鮭の照り煮 野菜ソテー</p> <p>【赤】しろさけ、しらす 【黄】胚芽米、三温糖、バター 【緑】大根、わかめ、ネギ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、かぼちゃ、生</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃの落とし焼き口 □</p>	<p>10 軟飯 ボルシチ スティックキュウリ オレンジ</p> <p>【赤】牛・ひき肉、生、豚レバー、チーズ 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、全かゆ 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、生、さやいんげん、きゅうり、スイートコーン、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ(コーン)口 □</p>	<p>11 親子遠足</p> 
<p>13 軟飯 みそ汁(白菜) じゃがいもとささみの煮物</p> <p>【赤】若鶏、ささ身、生、グリーンピース 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、そうめん 【緑】はくさい、生、ネギ、たまねぎ、にんじん</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆)</p>	<p>14 軟飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 鶏ささみの煮込み オレンジ</p> <p>【赤】鶏ささ身、しらす 【黄】胚芽米 【緑】かぼちゃ、生、しめじ、ネギ、こまつな、コーン、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす・青菜)口 □</p>	<p>15 軟飯 すまし汁(ホウレンソウ、大根) 鯖ほぐし きんぴら風煮(人参) バナナ</p> <p>【赤】さば、生、鶏ひき肉 【黄】胚芽米 【緑】ほうれんそう、葉、大根、にんじん、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、りんご</p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏そぼろ)口 □</p>	<p>16 軟飯 みそ汁(山東菜・しめじ) 魚のムニエル(タルタル風) つけ合わせ野菜</p> <p>【赤】キングクリップ、ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】さんとうさい、葉、生、しめじ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ニラ、沖縄もずく</p> <p style="text-align: center;">もずく入りひらやちー口 □</p>	<p>17 軟飯(グリーンピース) チキンと根菜のミルク煮 フルーツサラダ</p> <p>【赤】グリーンピース、成鶏、もも、鶏レバー、脱脂粉乳、ヨーグルト 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">トースト口 □</p>	<p>18 煮込み沖縄そば 磯部和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉、鶏ひき肉 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米 【緑】ネギ、こまつな、りよくとうもやし、にんじん、焼きのり、バナナ</p> <p style="text-align: center;">小松菜とツナのおじや</p>
<p>20 軟飯 みそ汁(さつま芋) からし菜チャンプルー</p> <p>【赤】沖縄豆腐、調製粉乳 【黄】胚芽米、さつま芋、コーンフレーク 【緑】ネギ、からしな、にんじん、しそ、葉、生、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥口 □</p>	<p>21 軟飯(あわ) すまし汁(大根、わかめ) 鮭のごま味噌煮 野菜炒め煮</p> <p>【赤】しろさけ、しらす 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】大根、わかめ、ネギ、にんじん、ピーマン、キャベツ、こまつな、りんご</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす・青菜)口 □</p>	<p>22 クファージュシー みそ汁(ほうれん草、麩) 鶏と野菜の煮物</p> <p>【赤】豚肉、若鶏、もも、鶏ひき肉 【黄】胚芽米、ふ 【緑】にんじん、昆布、ネギ、ほうれんそう、葉、大根</p> <p style="text-align: center;">そぼろがゆ(ほうれん草)</p>	<p>23 誕生会</p> 	<p>24 軟飯 マーボー豆腐 お浸し バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、ヨーグルト 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、葉、りよくとうもやし、バナナ</p> <p style="text-align: center;">さつま芋とささみのヨーグルト添え</p>	<p>25 軟飯 みそ汁(えのき、わかめ) 鶏ささみの煮込み オレンジ</p> <p>【赤】鶏ささ身、鶏卵、牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、食パン、バター 【緑】えのき、わかめ、ネギ、にんじん、キャベツ、りよくとうもやし、アスパラガス、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">トースト口 □</p>
<p>27 軟飯 みそ汁(えのき、冬瓜) 炒り豆腐 スティックキュウリ プチトマト</p> <p>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】えのき、とうがん、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、ほうれんそう、葉</p> <p style="text-align: center;">リゾット(トマト・チーズ)</p>	<p>28 軟飯 ゆし豆腐 白身魚のおろし煮 野菜炒め煮</p> <p>【赤】ゆし豆腐、キングクリップ 【黄】胚芽米、三温糖、そうめん 【緑】ネギ、大根、にんじん、キャベツ、りよくとうもやし、ピーマン</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(魚)</p>	<p>29 軟飯(納豆) すまし汁(小松菜、シメジ) 切り干し大根煮</p> <p>【赤】豚肉 【黄】胚芽米、さつま芋 【緑】こまつな、しめじ、大根、切り干し大根、にんじん</p> <p style="text-align: center;">茹でさつまいも口 □</p>	<p>30 軟飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鮭の煮つけ ブロッコリーのおかか和え バナナ</p> <p>【赤】しろさけ、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】チンゲンサイ、ブロッコリー、生、にんじん、焼きのり、バナナ</p> <p style="text-align: center;">しらすおにぎり口 □</p>	<p>31 軟飯(麦) 八宝菜 オレンジ</p> <p>【赤】豚肉 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、食パン、バター 【緑】はくさい、生、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オレンジ、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">トースト口 □</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