

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2022年1月分

月	火	水	木	金	土		
3	<p>4 納豆みそご飯 みそ汁(チンゲン菜・トマト・鶏肉) 切り干し大根炒め パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆・豚ひき肉・鶏・もも・豚・かたかま・EM牛乳・豆乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにやく、油、米粉 【緑】チンゲンサイ、トマト、切り干し大根、にんじん、しいたけ、パインアップル・缶、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>5 スパゲティ・ミートソース アーサ汁 きゅうりと竹輪の和え物 みかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚、鶏、チーズ、豆腐、竹輪、ツナ缶、味付小魚 【黄】麺、オリブ油、油、薄力粉、バター、三温糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさきゅうり、温州みかん、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり 味付小魚</p>	<p>6 ふりかけご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ りんご</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、さば、缶詰、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、ごま、マヨドレ、三温糖、さつま芋、 【緑】はくさい、しめじ、にんじん、ネギ、しょうが、れんこん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 蒸し芋</p>	<p>7 ロールパン クリームシチュー(かぶ) 七草 キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、クリーム牛乳、鮭フレーク 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、ごま、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、フロッコリー、まいたけ、にんにく、キャベツ、コン、きゅうり、バナナ、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 七草おにぎり(鮭)</p>	8	園内研修 お弁当	
10	成人の日	<p>11 もずく丼 ゆし豆腐 鑑 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、スパゲティ、黒砂糖 【緑】沖繩もずくにんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、ネギ、こまつな、りょくとともやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 マカロニきな粉</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー りんご</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚・かた、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋 【緑】はくさい、えのき、コン、たまねぎ、パセリ、フロッコリー、にんじん、コン、りんご、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズ(鉄)</p>	13	お弁当会	<p>14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃ含め煮 味付小魚</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚・かた、味付小魚、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、三温糖、食パン 【緑】チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブルーベリー・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ジャムパン</p>	<p>15 あわご飯 すまし汁(わかめ、玉ねぎ、水菜) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、竹輪、明治牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、あわ、こんにやく、油、三温糖、麺、マヨドレ、薄力粉 【緑】わかめ、たまねぎ、きょうな、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、バナナ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ひらやちー</p>
<p>17 あわご飯 みそ汁(大根、わかめ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) みかん</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、豚・かた、明治牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、あわ、油、ごま油、シークワーサー、さつま芋、バター、三温糖、ゴマ 【緑】大根、わかめ、ネギ、オレンジ・マレード、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、さつま芋) 鮭の塩麹焼き きんぴら風煮(いんげん) りんご</p> <p><small>【赤】しらす、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、油、もち米、三温糖、ごま 【緑】キャベツ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、りんご、じん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 おかかチーズおにぎり</p>	<p>19 クファジュシー みそ汁(小松菜、しめじ) 魚てんぷら のなます バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、キングクリップ、豆乳、明治牛乳 【黄】精白米、油、薄力粉、砂糖、三温糖 【緑】鳥ニンジン、昆布、ネギ、こまつな、しめじ、大根、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ちんすこう</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(なす、油揚げ) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め ブルー</p> <p><small>【赤】油揚げ、きほだま、豆乳、豚・かた、大豆、明治牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、こんにやく、ホットケーキ、ゴマ 【緑】ナシ、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 セサミスティック</p>	<p>21 カレーライス(根菜) おからサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚・かた、鶏、豚、竹輪、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリブ油、マヨドレ、はちま棒 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、きゅうり、コン、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちま棒 たんかん</p>	<p>22 親子丼 みそ汁(豆腐、山東菜) 白菜サラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、沖繩豆腐、チーズ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、さんとうさい、はくさい、りんご、きゅうり、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ホットケーキ</p>		
<p>24 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) 豚肉のしょうが焼き 人参シシ(シラス) シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた、しらす、明治牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ、油、ごま油、シークワーサーゼリー、さつま芋、バター、三温糖、ゴマ 【緑】チンゲンサイ、えのきたまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんじん、鳥ニンジン、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 スイートホト</p>	<p>25 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 鯖のカレー焼き 白和え(ほうれん草、人参) いちご</p> <p><small>【赤】さば、沖繩豆腐、ツナ缶、ショア 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごま 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、ほうれん草、にんじん、いちご、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ショア(マスカット)80 塩昆布おにぎり</p>	<p>26 そぼろ丼 すまし汁(大根、わかめ) 粉ふきいも(青のり) りんご</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏、豚、鶏卵、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、じゃが芋、やま芋、砂糖 【緑】ほうれん草、大根、わかめ、ネギ、あおのり、りんご、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 人参かかん</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(白菜、しいたけ) 生 松風焼き 会 春雨サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏、豚、バナナ、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、三温糖、ごま、はるさめ、ケーキ 【緑】はくさい、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、トマト、わかめ、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー) スティックキュウリ フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚、レバー、ヨーグルト、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ、油、食パン、砂糖、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>29 野菜そば さつまいものゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】豚肉、かま、豆乳、しらす、油揚げ、味付小魚 【黄】沖繩そば、油、さつま芋、マヨドレ、ごま、精白米、三温糖、砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとともやし、さやいんげん、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司 味付小魚</p>		
<p>31 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚・かた、豚、ハ、沖繩豆腐、まぐろ、缶詰、明治牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、強力粉、黒砂糖 【緑】鳥ニンジン、ネギ、にんにく、からし、にんじん、たまねぎ、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 黒糖カステラ</p>	<p style="text-align: center;">年末年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p style="text-align: center;">1月7日に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せう。七草そろわなくても、小松菜やハンダマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。</p> <p style="text-align: center;">【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;">  すずな </div> <div style="text-align: center;">  なす </div> <div style="text-align: center;">  すずしろ </div> <div style="text-align: center;">  ほとけのぞ </div> <div style="text-align: center;">  ごぎょう </div> <div style="text-align: center;">  はこべら </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・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・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・アーモンド

★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

2022年1月分

ひよこ組

月	火	水	木	金	土
3	4 納豆みそご飯 みそ汁(チンゲン菜,トマト,鶏肉) 切り干し大根炒め パイン缶 <small>【赤】納豆,豚ひき肉,鶏・もも,豚・かた,カマホコ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,こんにやく,油,米粉 【緑】チンゲンサイ,トマト,切り干し大根,にんじん,しいたけ,パインアップル,缶,バナナ EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</small>	5 スパゲティーミートソース アーサ汁 きゅうりと竹輪の和え物 みかん <small>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,竹輪,ツナ缶 【黄】麺,オリブ油,油,薄力粉,バター,三温糖,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,きゅうり,温州みかん,味付けのり 麦茶 みそおにぎり</small>	6 ふりかけご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐とツナのハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ りんご <small>【赤】沖縄豆腐,ツナ,缶詰,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,ごま,マヨドレ,三温糖,さつまい,黒砂糖 【緑】はくさい,しめじ,にんじん,ネギ,しょうが,れんこん,さやいんげん,りんご 明治牛乳 蒸し芋</small>	7 ロールパン クリームシチュー(かぶ) 七草 キャベツのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚・かた,クリーム牛乳,鮭フレーク 【黄】ロールパン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,ごま,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,キャベツ,コーン,きゅうり,バナナ,こまつな,味付けのり 麦茶 七草おにぎり(鮭)</small>	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い
10 ム ー チ ー	11 もずく丼 ゆし豆腐 小松菜の和え物(おかか) バナナ <small>【赤】豚ひき肉,ゆし豆腐,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,スパゲティ麺 【緑】沖縄もずくにんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,りよくとうもろやし,バナナ EM酪農牛乳 マカロニきな粉</small>	12 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソーテー りんご <small>【赤】べにざけ,豚・かた,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋 【緑】はくさい,えのき,コーン,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,にんじん,コーン,りんご,えだまめ 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズ(鉄)</small>	13 お弁当会  <small>明治牛乳 もちもちドーナツ</small>	14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃ含め煮 <small>【赤】凍り豆腐,豚・かた,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,三温糖,食パン 【緑】チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブルーベリー,ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン</small>	15 あわご飯 すまし汁(ワカメ,玉ねぎ,水菜) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ バナナ <small>【赤】豚・かた,竹輪,明治牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,あわ,こんにやく,油,三温糖,麺,マヨドレ,薄力粉 【緑】ワカメ,たまねぎ,きょうな,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,バナナ,こら 明治牛乳 ひらやちー</small>
17 あわご飯 みそ汁(大根,ワカメ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) みかん <small>【赤】鶏・手羽,豚・かた,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,油,くずでん粉,砂糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,オレンジ・マレード,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,温州みかん 明治牛乳 ホットケーキ</small>	18 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,さつまい) 鮭の塩麹焼き きんぴら風煮(いんげん) りんご <small>【赤】しろさげ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつまい,油,もち米,三温糖,ごま 【緑】キャベツ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,りんご EM酪農牛乳 おかかチーズおにぎり</small>	19 クファージュシー みそ汁(小松菜,しめじ) 食育 魚てんぷら のなます 日 バナナ <small>【赤】豚・かた,キングクリップ,豆乳,明治牛乳 【黄】精白米,油,薄力粉,砂糖,三温糖 【緑】島ニンジン,昆布,ネギ,こまつな,しめじ,大根,にんじん,バナナ 明治牛乳 ちんすこう</small>	20 麦ご飯 みそ汁(なす,油揚げ) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め プルーン <small>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚・かた,大豆,明治牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,ホットケーキ,ゴマ 【緑】ナス,ひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ 明治牛乳 セサミスティック</small>	21 カレーライス(根菜) おからサラダ ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】豚・かた,鶏レバー,竹輪,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつまい,オリブ油,マヨドレ,はちや棒 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン,タンゼロ EM酪農牛乳 ホットケーキ</small>	22 鶏丼 みそ汁(豆腐,山東菜) 白菜サラダ パイン缶 <small>【赤】鶏肉,沖縄豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,さんとうさい,はくさい,りんご,きゅうり,パインアップル,缶 麦茶 ホットケーキ</small>
24 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) 豚肉のしょうが焼き 人参シソ(シラス) シークワーサーゼリー <small>【赤】豚・かた,しらす,明治牛乳,牛乳 【黄】精白米,あわ,油,ごま油,シークワーサーゼリー,さつまい,バター,三温糖,ゴマ 【緑】チンゲンサイ,えのき,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,島ニンジン,ネギ 明治牛乳 スイートポット</small>	25 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) 鯖のカレー焼き 白和え(ほうれん草,人参) いちご <small>【赤】さば,沖縄豆腐,ツナ缶,ショア 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,ほうれん草,にんじん,いちご,塩昆布,味付けのり ショア(マスカット)80 塩昆布おにぎり</small>	26 そぼろ丼 すまし汁(大根,わかめ) 粉ふきいも(青のり) りんご <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,じゃが芋,やま芋,砂糖 【緑】ほうれん草,大根,ワカメ,ネギ,あおのり,りんご,にんじん 明治牛乳 人参蒸しケーキ</small>	27 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) 誕生 会 松風焼き 春雨サラダ プルーン <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,ツナ缶,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,三温糖,ごま,はるさめ,ケーキ 【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,きゅうり,トマト,ワカメ,プルーン 明治牛乳 蒸しケーキ</small>	28 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー) スティックキュウリ フルーツサラダ(みかん) <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,食パン,砂糖,バター 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう EM酪農牛乳 イチゴジャムパン</small>	29 野菜そば さつまいものゴマ和え たんかん <small>【赤】豚肉,カマホコ,豆乳,しらす,油揚げ 【黄】沖縄そば,油,さつまい,マヨドレ,ごま,精白米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,さやいんげん,タンゼロ みどり調整豆乳 いなり寿司</small>
31 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー バナナ <small>【赤】納豆,豚・かた,豚レバー,沖縄豆腐,まぐろ,缶詰,明治牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,強力粉 【緑】島ニンジン,ネギ,にんにく,からし菜,にんじん,たまねぎ,バナナ,干しぶどう 明治牛乳 蒸しケーキ</small>	<p>年末年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p>1月7日に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、小松菜やハンドマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> 【春の七草】        </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・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・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・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生