

# 予 定 献 立 表

2024年1月分

月	火	水	木	金	土
			<p>4 スパゲティナポリタン アーサ汁 かぼちゃサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】ウインナー、チーズ、豆腐、ツナ缶 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、マヨドレ、精白米、きび砂糖、油 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、あおさ、かぼちゃ、きゅうり、バインアップル缶、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>5 ハヤシライス 土佐和え フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、EM牛乳、牛乳、チーズ、ソーセージ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ホットケーキ粉、マヨドレ 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、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 きゃべつマフィン</p>	<p>6 園内研究発表会 お弁当 家庭保育協力お願い</p>  <p style="text-align: center;">牛乳 星食べ煎餅</p>
<p>8 成人の日</p> 	<p>9 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、輸入牛、かたろース、グリーンピース、ゆで、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく、しらたき、きび砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、沖繩もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p>10 麦ご飯 すまし汁(小松菜・絹ごし) 松風焼き 白菜の和え物 パイン缶</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、きび砂糖、ごま、さつま芋、ゴマ 【緑】こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、バインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつま芋スティック</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 魚てんぷら(マグロ) デークニーイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、豚かた肉、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、薄力粉、油、食パン 【緑】チンゲンサイ、大根、にんじん、さやいんげん、バナナ、いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>12 麦ご飯 ポークビーンズ(レバー)増し 切り干し大根サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ、缶詰水、煮フレーク、ホワイト、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、油、ごま、きび砂糖、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、大根、切り干し大根、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 バナナケーキ</p>	<p>13 麦ご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 鶏肉のネギ南蛮 コールスローサラダ チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】成鶏、もも、型抜きチーズ10鉄分、牛乳、豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、マヨドレ、きび砂糖、薄力粉 【緑】大根、ワカメ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 カルシウムウエハース</p>
<p>15 ぶりかけご飯 さつま汁 タマナーチャンプルー シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、沖繩豆腐、豚かた肉、EM牛乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、こんにやく、しらたき、油、シークワサーゼリー、焼きふ、観世ふ、きび砂糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鯖のカレー焼 クービーイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】さば、豚かた肉、カマボコ、しらす、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、くず粉、タビオカ澱粉、三温糖、きな粉 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、昆布、しいたけ、にんじん、バナナ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ぐずもち</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(山東菜・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(シラス) ブルー</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、しらす、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油 【緑】さんとうさい、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、ブルー、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>	<p>お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">明治牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>19 カレーライス(チキン) ブロッコリーのおかかチーズ和え フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー、チーズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、はちや棒 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>20 野菜そば 煮豆 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、大豆、EM牛乳 【黄】沖繩そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りよくとうもやし、真昆布、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 雪の宿せんべい</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ パイン缶</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚、かた、赤肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖、ライ麦、全粒粉、薄力粉 【緑】はくさい、しめじ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、塩昆布、バインアップル缶、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵なし)</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) すき焼き風煮 かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、輸入牛、かたろース、生、沖繩豆腐、明治牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、しらたき、薄力粉、きび砂糖 【緑】にんじん、はくさい、かぼちゃ、バナナ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p><small>【赤】わかさぎ、チーズ、豆乳、豚かた肉、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、食パン、きび砂糖 【緑】レタス、トマト、ワカメ、にんじん、パセリ、チンゲンサイ、りよくとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>25 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ ブルー</p> <p><small>【赤】豚かた肉、まぐろ、缶詰、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、きび砂糖、スパゲティ麺、マヨドレ、薄力粉 【緑】ほうれん草、大根、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、ブルー、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ひらやちー</p>	<p>26 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) バナナ 誕生会</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、牛乳、クリーム、グリーンピース、ツナ缶 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、ケーキ 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、こまつな、りよくとうもやし、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(りんご) 誕生会ケーキ</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(豆腐、ワカメ) 八宝菜 スティックキュウリ 味付小魚</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖 【緑】ワカメ、ネギ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、つけのこ、水煮缶、ピーマン、きくらげ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 マリービスケット</p>
<p>29 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) 野菜炒め(ブロッコリー) みかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚、かた、赤肉、豚レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、きび砂糖 【緑】島ニンジン、ネギ、にんにく、ブロッコリー、にんじん、りよくとうもやし、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃボーロ</p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐とツナ入りハンバーグ ひじき炒め パイン缶</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、ツナ、缶詰、豚肉、大豆、明治牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、こんにやく、しらたき、もち米、きび砂糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、えのき、にんじん、ネギ、しょうが、ひじき、さやいんげん、バインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 五平餅</p>	<p>31 クファージュシー なめこ汁(ネギ) 鶏と野菜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、豆腐、若鶏、もも、EM牛乳 【黄】精白米、油、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】にんじん、昆布、ネギ、なめこ、とうがん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p>年末年始はいかがすごされたでしょうか。それぞれの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>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。七草の生命力と栄養をいた だき疲れた胃腸を休めます。七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;">        </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

2024年1月分

ひよこ組

12~14か月

月	火	水	木	金	土
			<p>4 スパゲティナポリタン アーサ汁 かぼちゃサラダ リンゴ煮</p> <p><small>【赤】若鶏・ささ身・チーズ・豆腐・ツナ缶 【黄】スパゲティ麺・オリーブ油・じゃが芋・マヨドレ・精白米・きび砂糖・油 【緑】にんじん・たまねぎ・トマト・ピーマン・あおさ・かぼちゃ・きゅうり・りんご</small></p> <p style="text-align: center;">みそおにぎり</p>	<p>5 ハヤシライス(レバー) 土佐和え フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】牛肉・鶏レバー・ヨーグルト・豆腐 【黄】精白米・じゃが芋・油・そうめん・ホットケーキ粉 【緑】たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・きゅうり・みかん・バナナ・干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>	<p>6 園内研究発表会 お弁当 家庭保育協力お願い</p> <p style="text-align: center;">                       子ども煎餅                 </p>
<p>8 成人の日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>9 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが オレンジ</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐・輸入牛・かたろース・キングクリップ 【黄】精白米・油・じゃが芋・きび砂糖・そうめん 【緑】ネギ・たまねぎ・にんじん・オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(魚)</p>	<p>10 ご飯 すまし汁(小松菜・絹ごし) 松風焼き 白菜の和え物 りんご煮</p> <p><small>【赤】豆腐・鶏ひき肉・鶏レバー・まぐろ・缶詰・牛乳 【黄】精白米・パン粉・油・きび砂糖・さつま芋・バター 【緑】こまつな・たまねぎ・はくさい・にんじん・りんご</small></p> <p style="text-align: center;">スイートホト</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 魚てんぷら(マグロ) デークニーイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ・豆乳・豚肉 【黄】精白米・ふ・薄力粉・1等油・食パン 【緑】チンゲンサイ・大根・にんじん・さやいんげん・いちご・ジャム・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ジャムパン(食パン)</p>	<p>12 ご飯 ポークビーンズ(レバー) スティック野菜 オレンジ</p> <p><small>【赤】大豆・豚ひき肉・豚レバー 【黄】精白米・スパゲティ麺・油・さつま芋 【緑】たまねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり・オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋</p>	<p>13 ご飯 すまし汁(大根) 鶏肉の照り煮 コールスローサラダ 果物</p> <p><small>【赤】成鶏・もも・豆乳・ツナ缶 【黄】精白米・マヨドレ・油 【緑】大根・根深ねぎ・キャベツ・にんじん・コーン</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>
<p>15 ご飯 さつま汁 タマナーチャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐・豚かた肉・鶏ひき肉・精白米・さつま芋・油 【黄】大根・にんじん・根深ねぎ・キャベツ・たまねぎ・ニラ・みかん</small></p> <p style="text-align: center;">人参がゆ(鶏ひき肉)</p>	<p>16 ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 白身魚の塩焼き 人参炒め(かつお) バナナ</p> <p><small>【赤】白身魚・しらす 【黄】精白米・油 【緑】かぼちゃ・根深ねぎ・にんじん・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>17 ご飯 みそ汁(山東菜) 豚肉のしょうが焼き 人参シソ(シラス) りんご煮</p> <p><small>【赤】豚肉・しらす・ヨーグルト・ツナ缶 【黄】精白米・油・ごま油・マヨドレ 【緑】さんとうさい・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・島ニンジン・ネギ・りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ツナマヨおにぎり</p>	<p>お弁当会</p> <p style="text-align: center;">                       ホットケーキ                 </p>	<p>19 カレーライス(チキン) ブロッコリーのおかかチーズ和え バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉・鶏レバー・チーズ・しらす 【黄】精白米・じゃが芋・油 【緑】たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃがいもの落とし焼き</p>	<p>20 野菜そば 人参スティック 果物</p> <p><small>【赤】豚肉・挽きわり納豆・豚ひき肉 【黄】沖縄そば・油・精白米・きび砂糖 【緑】にんじん・キャベツ・りょくとうもろやし・ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>
<p>22 ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ りんご煮</p> <p><small>【赤】凍り豆腐・豚かた・赤肉・牛乳・チーズ 【黄】精白米・油・きび砂糖・薄力粉 【緑】はくさい・しめじ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・塩昆布・ほうれんそう・りんご</small></p> <p style="text-align: center;">スコーン(ほうれん草・チーズ)</p>	<p>23 ご飯 みそ汁(水菜) すきやき風煮(豆腐) かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろース・沖縄豆腐・チーズ・牛乳 【黄】精白米・油・薄力粉・きび砂糖 【緑】にんじん・はくさい・かぼちゃ・コーン・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>24 ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) 魚のバター煮 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p><small>【赤】白身魚・豚かた肉・きな粉・豆乳 【黄】精白米・バター・油・食パン・きび砂糖 【緑】レタス・トマト・ワカメ・チンゲンサイ・にんじん・りょくとうもろやし・温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">パン(きな粉クリーム)</p>	<p>25 ご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) 人参と豚肉のみそ煮 マカロニサラダ りんご煮</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉・まぐろ・缶詰・豚ひき肉 【黄】精白米・きび砂糖・スパゲティ麺・マヨドレ 【緑】ほうれんそう・大根・にんじん・ごぼう・きゅうり・りんご煮</small></p> <p style="text-align: center;">混ぜご飯(人参・豚ひき肉)</p>	<p>26 誕生会 チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも・牛乳・クリーム・グリーンピース・ゆでツナ缶 【黄】じゃが芋・オリーブ油・バター・薄力粉・精白米・マヨドレ・ホットケーキ粉 【緑】たまねぎ・にんじん・セロリー・こまつな・りょくとうもろやし・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>	<p>27 ご飯 みそ汁(豆腐) 八宝菜 スティックキュウリ 果物</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐・豚かた肉 【黄】精白米・油・きび砂糖 【緑】ワカメ・ネギ・はくさい・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ピーマン・きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>
<p>29 ご飯(納豆) ちむしんじ 野菜炒め(ブロッコリー) みかん</p> <p><small>【赤】納豆・豚かた・赤肉・豚レバー・まぐろ・缶詰・チーズ 【黄】精白米・じゃが芋・油 【緑】島ニンジン・ネギ・ブロッコリー・にんじん・りょくとうもろやし・かぼちゃ・温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃ落とし焼き</p>	<p>30 ご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐とツナのハンバーグ ひじき炒め りんご煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐・ツナ・缶詰・豚肉 【黄】精白米・パン粉・油・きび砂糖 【緑】チンゲンサイ・えのき・にんじん・ネギ・ひじき・さやいんげん・りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ふりかけおにぎり</p>	<p>31 ご飯 みそ汁(豆腐) 鶏と野菜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐・若鶏・もも・豚ひき肉 【黄】精白米・油 【緑】ネギ・にんじん・とうがんとやいんげん・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ぞうすい(豚ひき肉)</p>	<p>年末年始はいかがが過ごされたでしょうか。それぞれの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>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。七草の生命力と栄養をいた だき疲れた胃腸を休めます。七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;">        </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・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

《はちみつ・黒糖は乳児ボツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》