

予定献立表

2018年3月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>だしのうま味で味覚を育てる</p> <p>私たち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うま味”という味覚があり乳幼児期はこのうま味を育てていくとても大切な時期でもあります。かつお、昆布、いりこなどのだしを丁寧にとるとうま味成分の効果が素材そのものおいしさを引き出して、少しの調味料で美味しさを引き出してくれます。毎日の生活の中では地域で生産された食材を生かした郷土料理が消えつつあるのではと心配されていますが、家庭・給食で子どもたちが和食を食べる経験をつくり毎日の生活の中から継承していきたいですね。</p> 			<p>1 おひなずし アーサ入りゆし豆腐 ウィンナー 大根スティック いちご パイン缶 三色ゼリー</p> <p>【赤】チーズ、鶏卵、うずら卵・水煮缶、ゆし豆腐、ウインナー、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま 【緑】にんじん、さやえんどう、焼きのり、あおさきゅうり、いちご、パインアップル・缶</p> <p>パンダ牛乳 桜餅(小渡)</p>	<p>2 麦ごはん(胚芽米) 三色そばろ(鶏ひき肉) みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 大根とわかめの和え物 りんご</p> <p>【赤】豆乳、鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、まぐろ・缶詰水煮、EM牛乳、ナチュラルチーズ・クリーム、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、じゃが芋、砂糖 【緑】からしな、ワカメ、ネギ、きゅうり、大根、りんご、ほうれんそう</p> <p>EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>3 麦ご飯(胚が米) トマトと卵のスープ 鯖のカレー焼 野菜炒め(人参もやし・いんげん) バナナ</p> <p>【赤】鶏卵、さば・生、まぐろ・缶詰水煮、フレッシュ・ホワイ、EM牛乳、クリーム 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、バター 【緑】オレンジ、トマト、こまつな、にんじん、モヤシ、玉ねぎ、さやいんげん、バナナ、干しぶどう</p> <p>パンダ牛乳 レーズンクッキー(卵除去)</p>
<p>5 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・ワカメ・煮干し) 生揚げのそぼろ煮(春雨) しらすのサラダ バナナ</p> <p>【赤】豆乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす、EM牛乳、脱脂粉乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、はるさめ、砂糖 【緑】大根、ワカメ、にんじん、さやいんげん、こまつな、バナナ、もも・缶・果肉</p> <p>パンダ牛乳 ピーチマフィン</p>	<p>6 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジみつば) 魚のフライ(磯部) 人参とからしなの卵とじ 白桃缶</p> <p>【赤】はっ酵乳、キングクリップ、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、黒砂糖 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、あおのり・煮干し、にんじん、からしな</p> <p>EM酪農牛乳 そべポーポー(ソーダ)</p>	<p>7 麦ご飯(胚が米) みそ汁(さんとうさい・麩) もずく丼 小松菜の和え物(おかか) オレンジ</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、砂糖、白玉粉、三温糖 【緑】バナナ、さんとうさい、沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、タンゴール、よもぎ・葉</p> <p>パンダ牛乳 よもぎだんご(きなこ)</p>	<p>8 スパゲティミートソース(豚) コーンスープ(セロリー・卵) 粉ふきいも(塩) プルーン</p> <p>【赤】チーズ、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、鶏卵、EM牛乳、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、さつまいも、でん粉 【緑】スパゲティ麺、バター、じゃが芋、胚芽米、ごま</p> <p>EM酪農牛乳 鮭おにぎり</p>	<p>9 ロールパン(ディナロール) クリームシチュー(鶏肉・かぶ) ほうれん草の胡麻和え きびなご佃煮</p> <p>【赤】牛乳、鶏肉、クリーム、みどり調整豆乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま、砂糖 【緑】にんじん、玉ねぎ、かぶ・根、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれんそう、バナナ</p> <p>みどり調整豆乳 ウエハース バナナ</p>	<p>10 野菜そば かぼちゃサラダ キャンディーチーズ</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉・生、カマホコ、EM牛乳、しらす 【黄】沖繩そば、じゃが芋、紫いもチップ、胚芽米 【緑】バナナ、にんじん、キャベツ、モヤシ、かぼちゃ、きゅうり</p> <p>パンダ牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>
<p>12 ご飯(胚芽) なめこ汁(長ネギ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 土佐和え バナナ</p> <p>【赤】豆乳、豆腐、豚肉、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】胚芽米、はるさめ、ごま油、三温糖 【緑】なめこ、根深ねぎ、しょうが、モヤシ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、きゅうり、バナナ、焼きのり</p> <p>パンダ牛乳 味噌おにぎり</p>	<p>13 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・カイワレ) 鮭のごま味噌焼き 菜の花の卵とじ いちご</p> <p>【赤】チーズ、しらす、ウインナー、EM牛乳、クリーム、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油、焼きふ、観世ふ 【緑】大根、かいわれ大根、なばな、にんじん、いちご、プルーン</p> <p>EM酪農牛乳 ふむふむ プルーン</p>	<p>14 お誕生会</p>  <p>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>15 麦ご飯(胚が米) みそ汁(キャベツ油あげ) チーズハンバーグ 人参シソ(かつお節) いよかん</p> <p>【赤】牛乳、油揚げ、牛・ひき肉・生、豚レバー、鶏卵、豚肉 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、さつまいも、でん粉 【緑】キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ネギ、いよかん、こら</p> <p>ジョア(プレーン) ジャガイモ天ぷら</p>	<p>16 ご飯(胚芽) マーボー豆腐 もやしと水菜のツナ和え はっ酵乳(固形)</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ・缶詰水煮、はっ酵乳、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、砂糖、ごま油、さつまいも 【緑】にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、こら、モヤシ、きょうな</p> <p>EM酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>17 麦ご飯(胚が米) チキンカレー しらすのサラダ きになる野菜(アプル&キャロット)</p> <p>【赤】チーズ、鶏肉、豚レバー、しらす、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、くずでん粉、黒砂糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、冷凍、こまつな、コーン</p> <p>パンダ牛乳 黒糖くずもち</p>
<p>19 ご飯(胚芽) もずくスープ ごぼうと牛肉のみそ煮 キャベツのゴマ和え オレンジ</p> <p>【赤】沖繩豆腐、輸入牛・もも・赤肉・生、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、こんにゃく、三温糖、ごま、くるみ、しいり 【緑】沖繩もずく、ネギ、ごぼう、にんじん、しょうが、キャベツ</p> <p>パンダ牛乳 人参ケーキ(島人参)</p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(さんとうさい・麩) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p>【赤】牛乳、わかさぎ、豚ひき肉、みどり調整豆乳、さくらえび・素干し 【黄】胚芽米、ふ 【緑】さんとうさい、にんじん、モヤシ、ブロッコリー、りんご、こまつな、味付けのり</p> <p>みどり調整豆乳 青菜おにぎり</p>	<p>21 春分の日 卒園式</p>  <p>EM酪農牛乳 ひらやち</p>	<p>22 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・ワカメ) ジャンボオムレツ 野菜炒め(人参キャベツ) キャンディーチーズ</p> <p>【赤】チーズ、鶏卵、豚肉、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】大根、ワカメ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、キャベツ、こら</p> <p>EM酪農牛乳 ひらやち</p>	<p>23 ご飯(胚芽) ビーフシチュー 小魚サラダ バナナ</p> <p>【赤】牛かた肉・生、豚レバー、クリーム、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、ごま油 【緑】オレンジ、にんじん、玉ねぎ、しめじ・ぶなしめじ・生、ピーマン、キャベツ、ひじき、コーン、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 カップケーキ</p>	<p>24 新年度準備 園児休園</p>
<p>26 あわご飯(胚芽米) ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが コールスローサラダ プルーン</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、バター、黒砂糖、ごま 【緑】ネギ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、プルーン</p> <p>パンダ牛乳 ゴマクッキー</p>	<p>27 ご飯(胚芽) みそ汁(切り干し大根) 鯖の竜田揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) オレンジ</p> <p>【赤】牛乳、さば・生、豚肉、豚肉、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、ビーフン(うちち米製品)、ごま油 【緑】大根、切り干し大根、玉ねぎ、ワカメ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、タンゴール</p> <p>麦茶 焼きビーフン チーズでカルシウム</p>	<p>28 ご飯(胚芽) みそ汁(大根鶏肉) からし菜チャンプルー かぼちゃの煮物(豚) りんご</p> <p>【赤】成鶏・もも・生、沖繩豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】オレンジ、大根・根・生、根深ねぎ、からしな、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、りんご、干しぶどう</p> <p>EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>29 ご飯(胚芽) みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え チーズで鉄</p> <p>【赤】豆乳、凍り豆腐、豚・もも・生、EM牛乳、ツナ缶 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、味付けのり</p> <p>パンダ牛乳 みそおにぎり</p>	<p>30 麦ご飯(胚が米) ポークカレー ポパイサラダ オレンジ</p> <p>【赤】チーズ、豚肉、鶏レバー、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、バター、じゃが芋、オリーブ油、砂糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、葉、コーン、オレンジ、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 かりんとう バナナ</p>	<p>31 新学期準備 園児休園</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