

# 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 スパゲティーミートソース</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	<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	<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	<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	<b>17 グリンピースご飯</b> チキンカレー フルーツサラダ	<b>18 沖縄そば</b> 磯部和え バナナ
<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	<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 □	<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	<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、プルーン</small>  ジョア(プレーン) 缶詰入りひらやちー	<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	<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(さつまいも) 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)	<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	<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	<b>23 お弁当会</b> 誕生会  	<b>24 ご飯</b> マーボー豆腐 ナムル バナナ	<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】沖縄豆腐、豚・もも、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも 【緑】ネギ、からし、にんじん、しそ、葉</small>  EM酪農牛乳 □マポッキー	<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 □野菜おにぎり □	<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	パンダ牛乳 誕生会ケーキ	<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、さつまいも、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、りよくとんもやし、きゅうり、バナナ</small>  EM酪農牛乳 蕨し芋 □	<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、りよくとんもやし、オレンジ</small>  パンダ牛乳 □きな粉ラスク
<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	<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	<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	<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	<b>31 麦ご飯</b> 八宝菜 かぼちゃサラダ Newヤクルト	
<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 □田ズ蒸しパン	<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、りよくとんもやし、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	<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、さつまいも、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 □学芋	<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 □	<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