

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2021年1月分

12～14か月

月	火	水	木	金	土
<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、小松菜やハンダマ、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;"> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <div style="margin-right: 20px;"> <p>【春の七草】</p> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;">        </div> </div>					
<p>4 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、ふ) チキンアップルソース 野菜炒め(たまねぎ、ひじき) りんご</p> <p>【赤】鶏・もも、豚肉、鶏肉、グリーンピース 【黄】ふ、砂糖、精白米、バター 【緑】チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、コーン、りんご</p> <p style="text-align: center;">カップケーキ パンダ牛乳</p>	<p>5 ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) 白身魚の塩焼き 大根の煮物 みかん</p> <p>【赤】油揚げ、白身魚、納豆 【黄】精白米、そうめん 【緑】こまつな、大根、にんじん、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ EM牛乳</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 豆腐ハンバーグ 島ニンジンのきんぴら風 りんご</p> <p>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豚肉、ヨーグルト、豆乳 【黄】精白米、コーンフレーク、パン粉 【緑】はくさい、えのき、ネギ、ごぼう、にんじん、ニラ、りんご</p> <p style="text-align: center;">サーターアランダギー パンダ牛乳</p>	<p>7 ご飯 すまし汁(ほうれん草、大根) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー タンカン</p> <p>【赤】べにざけ、豚肉 【黄】精白米 【緑】ほうれん草、大根、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、しいたけ、タンゼロ</p> <p style="text-align: center;">ポロポロジュージー ジョア</p>	<p>8 ご飯 みそ汁(切り干し大根) 魚のマリネ 人参シリシリ(シラス) りんご</p> <p>【赤】キングクリップ、しらす、ヨーグルト、きな粉 【黄】精白米、砂糖、ごま油、食パン、バター、薄力粉 【緑】切り干し大根、ワカメ、ネギ、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、にんじん、りんご シリアルクッキー パンダ牛乳</p>	<p>園内研修 お弁当</p> <p>午前保育</p>
<p>11 成人の日</p> 	<p>12 ご飯(納豆) みそ汁(青菜、えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 みかん</p> <p>【赤】納豆、凍り豆腐、豚・もも、牛乳、チーズ 【黄】精白米、三温糖、薄力粉 【緑】こまつな、えのき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">スコーン(ほうれん草、チーズ) EM牛乳</p>	<p>13 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、鶏ひき肉 【黄】精白米、オリーブ油、バター、精白米、薄力粉 【緑】スパゲティ麺、たまねぎ、あおさ、キャベツ、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">きつねおにぎり 麦茶</p>	<p>14 ハヤシライス フルーツサラダ</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、キングクリップ 【黄】精白米、じゃが芋、ロールパン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">ロールパン 調製豆乳</p>	<p>15 ロールパン クリームシチュー(鮭) 白菜とみかんのサラダ</p> <p>【赤】しらす、クリーム、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、砂糖、精白米、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、はくさい、みかん、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり 麦茶</p>	<p>16 ご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 炒り豆腐 なます タンカン</p> <p>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、ふ、三温糖、砂糖、さつま芋、バター 【緑】さんとうさい、しいたけ、にんじん、たまねぎ、大根、タンゼロ</p> <p style="text-align: center;">スイートポテト パンダ牛乳</p>
<p>18 ご飯 すまし汁(小松菜、しいたけ) 松風焼き 白菜の和え物</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、調製粉乳 【黄】精白米、三温糖、オートミール、パン粉 【緑】こまつな、生しいたけ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、バナナ</p> <p style="text-align: center;">人参かるかん パンダ牛乳</p>	<p>19 ご飯 ちむしんじ 魚のバター煮 の デークニーイリチー 日</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー、キングクリップ、ツナ缶 【黄】精白米、じゃが芋、バター 【緑】ネギ、大根、にんじん、さやいんげん、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">モチモチドーナツ EM牛乳</p>	<p>20 ご飯 すまし汁(高野豆腐、青菜) 煮魚 かぼちゃ含め煮 たんかん</p> <p>【赤】凍り豆腐、しらす、パンダ牛乳 【黄】精白米、食パン、バター 【緑】こまつな、しめじ、かぼちゃ、タンゼロ</p> <p style="text-align: center;">トースト パンダ牛乳</p>	<p>21 ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 白身魚のおろし煮 ほうれん草のゴマ和え りんご</p> <p>【赤】白身魚、チーズ 【黄】精白米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、大根、ほうれん草、しめじ、にんじん、りんご</p> <p style="text-align: center;">おかかチーズおにぎり 麦茶</p>	<p>22 カレーライス(ポーク) おからサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚肉、鶏レバー、竹輪、チーズ、おから 【黄】精白米、じゃが芋、全かゆ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ 調製豆乳</p>	<p>23 ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ソファール</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ヨーグルト、きな粉 【黄】精白米、砂糖、ごま油、さつま芋 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ニラ、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">蒸し芋 パンダ牛乳</p>
<p>25 ご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー みかん</p> <p>【赤】豚肉、沖縄豆腐 【黄】精白米、さつま芋、三温糖、ごま 【緑】大根、根深ねぎ、からし菜、にんじん、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">五平おはぎ パンダ牛乳</p>	<p>26 ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 白身魚のソテー 野菜炒め(ブロッコリー) いちご</p> <p>【赤】キングクリップ、豚肉、納豆 【黄】精白米、バター、薄力粉 【緑】しめじ、えのき、きょうな、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、いちご</p> <p style="text-align: center;">そばぼーぼー EM牛乳</p>	<p>27 ご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) みかん</p> <p>【赤】鶏・手羽、豚肉、鶏卵 【黄】精白米、ごま油、そうめん 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、オレンジ・マレード、こまつな、たまねぎ、エリンギ、にんじん、トマト、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">焼きビーフン パンダ牛乳</p>	<p>28 お弁当会</p>  <p>誕生会</p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ パンダ牛乳</p>	<p>29 野菜そば(離) 蒸し芋(スティック) りんご</p> <p>【赤】豚・かた、ツナ缶 【黄】沖縄そば、さつま芋、精白米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、りんご</p> <p style="text-align: center;">みそおにぎり 麦茶</p>	<p>30 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 鶏肉のネギ南蛮 大豆サラダ</p> <p>【赤】鶏・もも、大豆、しらす 【黄】精白米、ごま油、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、根深ねぎ、しょうが、トマト、きゅうり、たまねぎ、ひじき、かぼちゃ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃポーロ パンダ牛乳</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・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》

予 定 献 立 表

2021年1月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <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、小松菜やハンダマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>【春の七草】</p>  </div> </div>					
4	5	6	7	8	9
<p>あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、ふ) チキンアップルソース 野菜炒め(たまねぎ、ひじき) プルーン</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) 鯖の香味焼き 鶏と大根の煮物 みかん</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 豆腐ハンバーグ 島ニンジンのきんぴら風 りんご</p>	<p>麦ご飯 すまし汁(ほうれん草、大根) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー たんかん</p>	<p>ふりかけご飯 みそ汁(切り干し大根) 魚のマリネ 人参シリシリ(シラス) りんご</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">園内研修 お弁当</p>
<p>【赤】鶏・もも、豚肉、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、ふ、バター 【緑】チンゲンサイ、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、プルーン、コーン</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 カップケーキ</p>	<p>【赤】油揚げ、さば、鶏・もも、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、三温糖、くずでん粉、砂糖 【緑】こまつな、しょうが、にんにく、大根、にんじん、しいたけ、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豚肉、EM牛乳、鶏卵、豆乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、パン粉、薄力粉 【緑】はくさい、えのき、ネギ、ごぼう、にんじん、にら、りんご</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>【赤】べにざけ、豚肉、シリア、煮干し 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】ほうれん草、大根、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、タンゼロ、しいたけ、ハンダマ、シリア(マスカット) ポロポロジュシー いりこ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 シリアルクッキー</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">午前保育</p>	
11	12	13	14	15	16
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">成人の日</p> 	<p>納豆ごはん みそ汁(青菜、えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 みかん</p>	<p>スパゲティーミートソース アーサ汁 コールスローサラダ バナナ</p>	<p>ハヤシライス フルーツサラダ 枝豆</p>	<p>ロールパン クリームシチュー(鮭) 白菜とみかんのサラダ 小魚っ子</p>	<p>あわご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 炒り豆腐 なます たんかん</p>
<p>【赤】納豆、凍り豆腐、豚肉、EM牛乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、薄力粉 【緑】こまつな、えのき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、温州みかん、ほうれん草</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</p>					
<p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、油揚げ、煮干し 【黄】麺、オリーブ油、バター、三温糖、精白米、ごま、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり いりこ</p>					
<p>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、調整豆乳、ウイナー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ロールパン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ロールパン(ウイナー)</p>					
<p>【赤】しろさけ、豚肉、クリーム、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、砂糖、精白米、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、はくさい、みかん、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>					
<p>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、パンダ牛乳 【黄】精白米、ふ、こんにやく、三温糖、砂糖、さつま芋、バター、はちみつ、ごま 【緑】さんとうさい、しいたけ、にんじん、たまねぎ、大根、タンゼロ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 スイートポテト</p>					
18	19	20	21	22	23
<p>あわご飯 すまし汁(小松菜、しいたけ) 松風焼き 白菜の和え物 シークワサーゼリー</p>	<p>麦ご飯 食 ちむしんじ 育 ちくわのチーズフライ の デークニーイリチー 日 パイン缶</p>	<p>ちらしずし(鮭) ム すまし汁(高野豆腐、青菜) かぼちゃの含め煮 チ たんかん </p>	<p>麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) さばのおろし煮 ほうれん草のゴマ和え りんご</p>	<p>カレーライス(ポーク) おからサラダ バナナ</p>	<p>麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ソファール元気ヨーグルト</p>
<p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、パンダ牛乳、煮干し 【黄】精白米、三温糖、ごま、やま芋、砂糖、パン粉、上新粉 【緑】こまつな、生しいたけ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 人参かるかん いりこ</p>	<p>【赤】豚肉、豚レバー、竹輪、ツナ缶、チーズ、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、パン粉 【緑】ネギ、にんにく、大根、にんじん、さやいんげん、パインアップル、缶、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">EM牛乳 モチモチドーナツ</p>	<p>【赤】鶏卵、べにざけ、凍り豆腐、パンダ牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、食パン、バター 【緑】ひじき、さやいんげん、こまつな、しめじ、かぼちゃ、タンゼロ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>【赤】さば、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、大根、ほうれん草、しめじ、にんじん、りんご</p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>【赤】豚肉、鶏レバー、竹輪、調整豆乳、チーズ、おから 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かりんとう 型抜きチーズ</p>	<p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、ソファール 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、さつま芋、黒砂糖 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、にら</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳牛乳 蒸し芋</p>
25	26	27	28	29	30
<p>あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー みかん</p>	<p>納豆みそごはん すまし汁(しめじ、えのき、水菜) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) いちご</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(なす) チキンマレード煮 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) プチトマト</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お弁当会</p> 	<p>野菜そば 蒸し芋 りんご</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 鶏肉のネギ南蛮 大豆サラダ バナナ</p>
<p>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豚肉、パンダ牛乳 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、もち米、三温糖、ごま 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、からしな、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 五平餅</p>	<p>【赤】納豆、豚ひき肉、わかさぎ、豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、黒砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、しめじ、えのき、きょうな、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、いちご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>【赤】鶏・手羽、豚肉、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、ケーキ 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、オレンジ・マレード、こまつな、たまねぎ、エリンギ、にんじん、トマト</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 焼きピーマン</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">誕生日会</p>		<p>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、さつま芋、精白米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、りんご、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>【赤】鶏・もも、大豆、パンダ牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、砂糖、三温糖、米粉 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、根深ねぎ、しょうが、トマト、きゅうり、たまねぎ、ひじき、バナナ、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 かぼちゃポーロ</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・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