

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2022年3月分

月	火	水	木	金	土
	1 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜しめじ) 鯖の梅焼き デークニーイリチー パナナ <small>【赤】さば・かた、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、あわ、三温糖、油、ホットケーキ、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、梅干し、大根、にんじん、さやいんげん、バナナ</small> EM酪農牛乳 もちもちドーナツ	2 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 りんご <small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、沖縄豆腐、ツナ缶、味付小鱼 【黄】麺、オリブ油、薄力粉、バター、マヨレ、三温糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさキャベツ、きゅうり、りんご、味付けのり 麦茶 みそおにぎり 味付小鱼</small>	3 ちらしずし(鮭) すまし汁(花麩) ひな祭り 菜の花和え いちご ミニデザート <small>【赤】鶏卵、べにざげ、ウインナー、明治牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、油、ごま、焼きご、ゼリー、薄力粉 【緑】ひじき、さやいんげん、たまねぎ、ワケメ、なばな、コーン、にんじん、いちご、もも、缶</small> 明治牛乳 桃のマフィン	4 野菜そば 煮豆 りんご <small>【赤】豚肉、かまぼこ、大豆、EM牛乳 【黄】沖縄そば、油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りよくとうもろやし、真昆布、りんご、梅干し、味付けのり</small> EM酪農牛乳 梅おかおにぎり	5 麦ご飯 みそ汁(小松菜、豚肉、えのき) 鶏と大根の煮物 茹で卵 オレンジ <small>【赤】豚・かた、鶏・もも、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、油、ごま 【緑】こまつな、えのき、大根、にんじん、しいたけ、オレンジ、塩昆布、味付けのり</small> 飲む野菜と果実 塩昆布おにぎり
	7 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) パナナ <small>【赤】油揚げ、豚・かた、挽きわり納豆、豚ひき肉、味付小鱼 【黄】精白米、あわ、油、じゃが芋、三温糖 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、バナナ、ネギ、焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり 味付小鱼	8 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 魚の味噌照り焼き クービーリチー オレンジ <small>【赤】あごうだい、豚・かた、かまぼこ、EM牛乳、まぐろ・缶詰 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにゃく、油、ロールパン、マヨレ 【緑】はくさい、トマト、ワケメ、ショウガ、昆布、しいたけ、にんじん、オレンジ、キャベツ、コーン</small> EM酪農牛乳 ツナサンド	9 お弁当会  明治牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)	10 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) 豆腐のあけぼの揚げ 人參シソ(シラス) パイン缶 <small>【赤】べにざげ、沖縄豆腐、しらす、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、やま芋、油、ごま油、薄力粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、えのき、ネギ、にんじん、パインアップル、缶</small> 明治牛乳 ちんすこう	11 カレーライス(根菜) 切り干し大根サラダ ソール元気ヨーグルト <small>【赤】豚・かた、鶏レバー、ツナ缶、ソール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリブ油、ごま、三温糖、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、切り干し大根、きゅうり、なつめかん</small> EM酪農牛乳 はちや棒 あまなつ
14 あわご飯 じゃこひじきふりかけ 生 さつま汁 会 白和え(ほうれん草・人参) チーズ(鉄分) <small>【赤】しらす、鶏・もも、沖縄豆腐、ツナ缶、チーズ、明治牛乳、きな粉 【黄】精白米、あわ、ごま、油、三温糖、さつま芋、こんにゃく、マヨレ、黒砂糖 【緑】ひじき、大根、にんじん、根深ねぎ、ほうれん草</small> 明治牛乳 もちもちドーナツ	15 ゆかりご飯 みそ汁(キャベツ、さつま芋) ハンバーグ つけ合わせ野菜 オレンジ <small>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、じゃが芋、油、ケーキ 【緑】キャベツ、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ</small> EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	16 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) シイラの塩麩焼き いんげんソテー いちご <small>【赤】油揚げ、しいら、豚・かた、明治牛乳、ナチュラルチーズ、クリーム牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、薄力粉 【緑】かぼちゃ、ネギ、さやいんげん、りよくとうもろやし、にんじん、コーン、いちご、ほうれん草</small> 明治牛乳 チーズ蒸しパン	17 麦ご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 鶏のから揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) りんご <small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、おし麦、焼きご、薄力粉、油 【緑】さんとうさい、ショウガ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、ネギ</small> 明治牛乳 ホットケーキ	18 麦ご飯 チキンチャウダー 小松菜のおかか和え パナナ <small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、味付小鱼 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリブ油、バター、薄力粉、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、グリーンピース、こまつな、りよくとうもろやし、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 ふりかけおにぎり 味付小鱼	19 中華丼 みそ汁(厚揚げ、水菜) きゅうり竹輪 りんご 食育の日 <small>【赤】豚・かた、生揚げ、竹輪、明治牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、くず、でん粉、砂糖 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、きょうり、りんご</small> 明治牛乳 豆乳のくずもち
21 春分の日 	22 納豆ごはん ちむしんじ パパイイリチー パイン缶 <small>【赤】納豆、豚・かた、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、三温糖 【緑】ネギ、にんにく、パイア、にんじん、ゴロ、パインアップル、缶、バナナ</small> EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)	23 ふりかけご飯 みそ汁(大根、厚揚げ) わかさぎのオランダ揚げ 白菜サラダ チーズ(鉄分) <small>【赤】生揚げ、わかさぎ、豆乳、チーズ、明治牛乳、豆腐 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、三温糖 【緑】キャベツ、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ</small> 明治牛乳 ごまごま豆腐パン	24 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(ブロッコリー) オレンジ <small>【赤】さば、豚・かた、ジョア、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ごま、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、ショウガ、にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ</small> ジョア(マスカット)80 いなり寿司	25 麦ご飯 ビーフシチュー 茹でコーン フルーツサラダ <small>【赤】牛・かた、ローズ、豚レバー、クリーム、ヨーグルト、調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、バター、食パン 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、スイートコーン、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン	26 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 パナナ <small>【赤】豚・かた、明治牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、バター、三温糖、ゴマ 【緑】キャベツ、えのき、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ、バナナ</small> 明治牛乳 スイートポテト
28 あわご飯 みそ汁(白菜、しいたけ) チキンマレード煮 きんぴら風煮(れんこん) シークワーサーゼリー <small>【赤】鶏・手羽、豚ひき肉、明治牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、あわ、油、シーワサーゼリー、薄力粉 【緑】はくさい、しいたけ、オレンジ、マレード、にんじん、ごぼろ、れんこん、さやいんげん、沖縄もずく、コー</small> 明治牛乳 もずく入りひらやちー	29 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鯖のマヨネーズ焼き ひじき炒め パナナ <small>【赤】べにざげ、豚・かた、大豆、調整豆乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、マヨレ、こんにゃく、油、薄力粉、砂糖、ごま、油 【緑】からしな、しめじ、たまねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ</small> みどり調整豆乳 サーターアUNDERギー	30 もずく丼 ゆし豆腐 白菜の和え物 プルーン <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、さつま芋、黒砂糖 【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、はくさい、きゅうり、プルーン</small> 明治牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳〜)	31 新年度準備 お弁当 家庭保育協力願い 園での昼食、おやつ、クッキングなど、いろいろ制限はありましたが、工夫をしながらお友達や先生と楽しい時間を分けてきてきたこの1年。こどもたちは心も体も見違える大きく成長しました。		

※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

ひよこ組

2022年3月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
	1 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜しめじ) 白身魚の梅焼き デークニーイリチー パナナ <small>【赤】白身魚、豚・かた、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、あわ、三温糖、油、ホットケーキ、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、梅干し、大根、にんじん、さやいんげん、バナナ</small> EM酪農牛乳 もちもちドーナツ	2 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ りんご <small>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】麺、オリーブ油、薄力粉、バター、マヨレ、三温糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、きゅうり、りんご、味付けのり、麦茶、みそおにぎり、チーズ</small> 明治牛乳 桃のマフィン	3 ちらしずし(鮭) すまし汁(花麩) ひな祭り 菜の花和え いちご ミニデザート <small>【赤】べにざげ、ウインナー、明治牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、油、ごま、焼きふ、ゼリー、薄力粉 【緑】ひじき、さやいんげん、たまねぎ、わかめ、なばな、コーン、にんじん、いちご、もも、缶</small> 明治牛乳 桃のマフィン	4 野菜そば 煮豆 りんご <small>【赤】豚肉、かまぼこ、大豆、EM牛乳 【黄】沖繩そば、油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、真昆布、りんご、梅干し、味付けのり</small> EM酪農牛乳 梅おかおにぎり	5 麦ご飯 みそ汁(小松菜、豚肉、えのき) 鶏と大根の煮物 チーズ オレンジ <small>【赤】豚・かた、鶏・もも、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、ごま 【緑】こまつな、えのき、大根、にんじん、しいたけ、オレンジ、塩昆布、味付けのり</small> 飲む野菜と果実 塩昆布おにぎり
	7 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) パナナ <small>【赤】油揚げ、豚・かた、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、あわ、油、じゃが芋、三温糖 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、バナナ、ネギ、焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎりチーズ	8 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 魚の味噌照り焼き クービーイリチー オレンジ <small>【赤】あごうだい、豚・かた、かまぼこ、EM牛乳、まぐろ・缶詰 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにゃく、油、ロールパン、マヨレ 【緑】はくさい、トマト、わかめ、ショウガ、昆布、しいたけ、にんじん、オレンジ、キャベツ、コーン</small> EM酪農牛乳 ツナサンド	9 お弁当会  <small>明治牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</small> 明治牛乳 ちんすこう	10 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) 豆腐のあけぼの揚げ 人參シソ(シラス) パイン缶 <small>【赤】べにざげ、沖縄豆腐、しらす、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、薄力粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、えのき、ネギ、にんじん、パインアップル、缶</small> 明治牛乳 ちんすこう	11 カレーライス(根菜) 切り干し大根サラダ ソール元気ヨーグルト <small>【赤】豚・かた、鶏レバー、ツナ缶、ソール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、ごま、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、切り干し大根、きゅうり、なつみかん</small> 酪農牛乳 アンパンマンお米ボール あまな
14 あわご飯 じゃこひじきふりかけ さつま汁 白和え(ほうれん草・人参) チーズ(鉄分) <small>【赤】しらす、鶏・もも、沖縄豆腐、ツナ缶、チーズ、明治牛乳、きな粉 【黄】精白米、あわ、ごま、油、三温糖、さつま芋、こんにゃく、マヨレ 【緑】ひじき、大根、にんじん、根深ねぎ、ほうれん草</small> 明治牛乳 もちもちドーナツ	15 納豆ごはん ちむしんじ パパイマイリチー パイン缶 <small>【赤】納豆、豚・かた、豚レバー、まぐろ・缶詰、EM牛乳、豆腐 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、三温糖 【緑】キャベツ、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ</small> EM酪農牛乳 蒸しケーキ	16 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) シイラの塩麩焼き いんげんソテー いちご <small>【赤】油揚げ、しいら、豚・かた、明治牛乳、ナチュラルチーズ、クリーム牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、薄力粉 【緑】かぼちゃ、ネギ、さやいんげん、りょうとうもやし、にんじん、コーン、いちご、ほうれん草</small> 明治牛乳 チーズ蒸しパン	17 麦ご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 鶏のから揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) りんご <small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、薄力粉、油 【緑】さんとうさい、ショウガ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、缶ネギ</small> 明治牛乳 ホットケーキ	18 ロールパン チキンチャウダー 小松菜のおかか和え パナナ <small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、グリーンピース、こまつな、りょうとうもやし、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 ふりかけおにぎり チーズ	19 中華丼 みそ汁(厚揚げ、水菜) きゅうり竹輪 りんご 食育の日 <small>【赤】豚・かた、生揚げ、竹輪、明治牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、くず、でん粉、砂糖 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、きょうりょう、りんご</small> 明治牛乳 豆乳のくずもち
21 春分の日 	22 納豆ごはん ちむしんじ パパイマイリチー パイン缶 <small>【赤】納豆、豚・かた、豚レバー、まぐろ・缶詰、EM牛乳、豆腐 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、三温糖 【緑】ネギ、にんにく、パパイア、にんじん、コーン、パインアップル、缶バナナ</small> EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)	23 ふりかけご飯 ちむしんじ わかさぎのオランダ揚げ 白菜サラダ チーズ(鉄分) <small>【赤】生揚げ、わかさぎ、豆腐、豆乳、チーズ、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、砂糖、ホットケーキ、ゴマ 【緑】大根、ネギ、にんじん、たまねぎ、パセリ、はくさい、りんご、きゅうり</small> 明治牛乳 ごまごま豆腐パン	24 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) 白身魚の香味焼き 野菜炒め(ブロッコリー) オレンジ <small>【赤】白身魚、豚・かた、ショアしらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ごま、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、ショウガ、にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ</small> ジョア(マスカット)80 いなり寿司	25 麦ご飯 ビーフシチュー 茹でコーン フルーツサラダ <small>【赤】牛・かた、ローズ、豚レバー、クリーム、ヨーグルト、調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、バター、食パン 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、スイートコーン、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン	26 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 パナナ <small>【赤】豚・かた、明治牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、さつま芋、バター、三温糖、ゴマ 【緑】キャベツ、えのき、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ、バナナ</small> 明治牛乳 スイートポテト
28 あわご飯 みそ汁(白菜、しいたけ) チキンマレード煮 きんぴら風煮(れんこん) シークワーサーゼリー <small>【赤】鶏・手羽、豚ひき肉、明治牛乳、豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、あわ、油、シークワーサーゼリー、薄力粉 【緑】はくさい、しいたけ、オレンジ、マーマレード、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、沖縄もずく、コーン</small> 明治牛乳 もずく入りひらやちー	29 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め パナナ <small>【赤】べにざげ、豚・かた、大豆、調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、マヨレ、こんにゃく、油、薄力粉、砂糖、ごま油 【緑】からし、な、しめじ、たまねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ</small> みどり調整豆乳 サーターアUNDERギー	30 もずく丼 ゆし豆腐 白菜の和え物 プルーン <small>【赤】豚ひき肉、ゆし豆腐、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、さつま芋 【緑】沖縄もずくにんじん、にんにくにピーマン、赤ピーマン、ネギ、はくさい、きゅうり、プルーン</small> 明治牛乳 蒸し芋	31 新年度準備 お弁当 家庭保育協力願い 園での昼食、おやつ、クッキングなど、いろいろ制限はありましたが、工夫をしながらお友達や先生と楽しい時間を分けてきてきたこの1年。こどもたちは心も体も見える大きく成長しました。		

※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