

予 定 献 立 表

2019年4月分

さざなみっこ保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>1 麦ご飯 ポークカレー 入園式 ほうれん草の胡麻和え いちご</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏レバー、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、バター、じゃが芋、ごま、砂糖、はちみつ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、葉、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>2 ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ポテトサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、しろさげ、煮干し 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、じゃが芋 【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、にんじん、きゅうり、タンゴール、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>3 ご飯 豚汁 豆腐チャンプルー プルーン</p> <p><small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、牛乳 【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ライ麦、全粒粉、三温糖 【緑】大根、ごぼう、にんじん、相澤ねぎ、ピーマン、キャベツ、スコーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>4 ふりかけご飯 すまし汁(小松菜、シジ)ハンバーグ ブロッコリーのおかかチーズ和え バナナ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、生、豚レバー、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも、三温糖 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>5 ご飯 みそ汁(えのき、わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、インゲン) オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、生、豚肉、しらす 【黄】胚芽米 【緑】えのき、わかめ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りょくとうもやし、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜(アプル&キャロット) ゆかりおにぎり</p>	<p>6 親子どんぶり 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、はっ酵乳、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 塩おにぎり</p>	
<p>8 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、ごま、砂糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 三月菓子</p>	<p>9 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし、ピーマン、キャベツ)</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、牛乳、鶏卵、ツ缶 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン、りんご、にら</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 青菜おにぎり</p>	<p>10 スパゲティーミートソース とうもろこしのスープ キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、さくらえび 【黄】スパゲティ麺、バター、砂糖、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、コーン、アスパラガス、キャベツ、みかん、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ豆乳 ひらやちー</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(油揚げ、もやし、青菜) 鮭の照り焼き クーブイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ、しろさげ、豚肉、カマホコ、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、こんにやく、強力粉、バター 【緑】りょくとうもやし、こまつな、昆布、しいたけ、にんじん、なつみかん、にんじん、ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>12 ご飯 ビーフシチュー ほうれん草サラダ ゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、生、豚レバー、クリーム、牛乳、しらす 【黄】パン、じゃが芋、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、ほうれん草、りょくとうもやし、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 わかめおにぎり</p>	 <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">親子遠足</p>	
<p>15 ご飯 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳 【黄】胚芽米、ふ、はるさめ、三温糖 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、きゅうり、塩昆布、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 パナナケーキ</p>	<p>16 もずく丼 きゅうりの和え物 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、三温糖、ごま油、黒砂糖 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、トマト、スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 茹でコーン パナナ</p>	<p>17 ご飯 白菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉、ベニざけ、みどり調整豆乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、フランスパン、三温糖、バター 【緑】はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 シナモントースト</p>	 <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>19 ご飯 みそ汁(小松菜、豆腐) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃ含め煮 プルーン</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、ツ缶 【黄】胚芽米 【緑】こまつな、たまねぎ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、プルーン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファージュ</p>	<p>20 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、豆腐、まぐろ、缶詰、牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、スパゲティ麺 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ほうれん草、葉、きゅうり、干しぶどう、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p>	
<p>22 誕生会 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) チキンママレード煮 ひじき炒め りんご</p> <p><small>【赤】成鶏・手羽、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、ケーキ 【緑】チンゲンサイ、オレンジ、ママレード、ひじき、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>23 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚ひき肉、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんじん、りょくとうもやし、ゆで、ブロッコリー、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>24 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも オレンジ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、こまつな、大根、パセリ、タンゴール、あおさ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アーサカステラ</p>	<p>25 ご飯 みそ汁(さつまいも、白菜) 鯖の塩焼き 人参シリシリ(かつお節) りんご</p> <p><small>【赤】さば、生、牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも、ごま油、砂糖 【緑】はくさい、生、にんじん、ネギ、りんご、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>26 麦ご飯 ベジタブルカレー もずく酢(みかん) プルーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖、食パン 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、沖繩もずく、きゅうり、みかん、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>27 野菜そば 白和え(ほうれん草) バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、カマホコ、沖縄豆腐、ツ缶、牛乳、豚ひき肉 【黄】沖繩そば、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれん草、葉、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 味噌おにぎり</p>	
<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 休</p> 	<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日ざしの中、新しい環境での生活がスタートしました。</p> <p>健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。</p> <p>朝ごはんをしっかりと食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。</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