

予定献立表

2019年5月分

さざなみっこ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>🦋 🍌</p> <p>こどものお弁当</p> <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>	<p>1</p> <p>ゴールデンウィーク</p> 		<p>2</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 	<p>4</p> <p>みどりの日</p> 
<p>6</p> <p>振替休日</p>    	<p>7</p> <p>ふりかけご飯 豚汁 人参ソシソ(シラス) バナナ(30g)</p> <p>【赤】豚肉、しらす、チーズ、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ごま油、だし、オカ、砂糖 【緑】大根、ごぼう、にんじん、根深ねぎ、ネギ、バナナ</p> <p>麦茶 ☐ じきおにぎり☐</p>	<p>8</p> <p>スパゲティミートソース コーンスープ(白菜) 粉ふきいも(青のり) ミニゼリー(ブルー)</p> <p>【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、むき、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</p> <p>酪農牛乳☐ 黒糖のくずもち☐</p>	<p>9</p> <p>あわご飯 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 りんご</p> <p>【赤】しろさげ、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</p> <p>みどり調整豆乳 ☐ 囚参ケーキ</p>	<p>10</p> <p>ご飯 みそ汁(さつま芋) からし菜チャンプルー しそ入り卵焼き ミニゼリー</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚・もも、鶏卵、牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、さつま芋 【緑】ネギ、からし、な、にんじん、しそ・葉</p> <p>酪農牛乳☐ ☐マポッキー☐</p>	<p>11</p> <p>グリーンピースご飯 チキンカレー バナナ</p> <p>【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</p> <p>酪農牛乳 ☐ おにぎり☐</p>
<p>13</p> <p>ご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) 肉じゃが 土佐和え オレンジ</p> <p>【赤】油揚げ、牛肉、グリーンピース、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</p> <p>酪農牛乳 ☐ 黒糖カステラ</p>	<p>14</p> <p>ご飯 すまし汁(しめじ・えのき・水菜) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p>【赤】成鶏、もも、豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 【黄】胚芽米、はちみつ 【緑】しめじ、えのき、きょうな・葉、にんにく、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、バナナ、味付けのり</p> <p>麦茶 ☐ いなり寿司</p>	<p>15</p> <p>ご飯 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) りんご</p> <p>【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</p> <p>きになる野菜(アプル&キャロト) ☐ コーン</p>	<p>16</p> <p>お弁当です</p>  <p>酪農牛乳 ☐ 歯し芋</p>	<p>17</p> <p>ご飯 みそ汁(えのき冬瓜) 炒り豆腐 もずくの酢のもの プルーン</p> <p>【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、沖繩もずく、きゅうり、ほうれんそう、トマト、みどり調整豆乳、ジャムパン</p> <p>酪農牛乳 ☐ 嚙おにぎり</p>	<p>18</p> <p>沖縄そば 磯部和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、牛乳、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米、三温糖 【緑】ネギ、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、焼きのり、バナナ</p> <p>酪農牛乳 ☐ 嚙おにぎり</p>
<p>20</p> <p>ご飯 ボルシチ 切り干し大根サラダ オレンジ</p> <p>【赤】牛肉、豚レバー、クリーム、まぐろ缶詰、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</p> <p>酪農牛乳☐ 茹でコーン☐ アンパンマンせんべい</p>	<p>21</p> <p>あわご飯 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) りんご</p> <p>【赤】しろさげ、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</p> <p>麦茶 ☐ 青菜おにぎり ☐</p>	<p>22</p> <p>クファージュシー みそ汁(ほうれん草・麩) 鶏と野菜の煮物 オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、若鶏・もも、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</p> <p>酪農牛乳 ☐ コアックキーパー</p>	<p>23</p> <p>ご飯 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</p> <p>【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、沖繩もずく、ニラ、プルーン</p> <p>オレンジジュース ☐ もずく入りひらやちー</p>	<p>24</p> <p>ご飯 マーボー豆腐 ナムル バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつま芋、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、りょうとうもやし、きゅうり、バナナ</p> <p>酪農牛乳 ☐ バナナケーキ ☐</p>	<p>25</p> <p>田植え</p> 
<p>27</p> <p>納豆ごはん みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 誕生日会 フーイリチー オレンジ</p> <p>【赤】納豆、豚肉、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、ふ、ケーキ 【緑】たまねぎ、ネギ、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、オレンジ</p> <p>酪農牛乳 ☐ 誕生日会ケーキ☐</p>	<p>28</p> <p>ご飯 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) バナナ</p> <p>【赤】ゆし豆腐、さば、豚肉、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、りょうとうもやし、ピーマン、パインアップル・缶、えだまめ</p> <p>麦茶 ☐ ゆかりおにぎり</p>	<p>29</p> <p>納豆みそごはん すまし汁(小松菜シジ) 切り干し大根炒め りんご</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚肉、カマボコ、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、こんにやく、さつま芋、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</p> <p>酪農牛乳 ☐ 歯学芋</p>	<p>30</p> <p>麦ご飯 八宝菜 かぼちゃサラダ ゼリー</p> <p>【赤】豚肉、みどり調整豆乳、ウイナー 【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</p> <p>みどり調整豆乳☐ アンパンマンせんべい ☐ バナナ</p>	<p>31</p> <p>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、アスパラ) オレンジ</p> <p>【赤】成鶏・もも・生、豚肉、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、りょうとうもやし、オレンジ</p> <p>酪農牛乳 ☐ 歯な粉ラスク☐</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