

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2020年4月分

月	火	水	木	金	土
<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活がスタートしました。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。朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作ってくださいましょう。</p>					
		<p>1 麦ご飯 ポークカレー 入園式 ほうれん草のおかか和え いちご</p> <p>【赤】豚肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ういちご</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>2 あわご飯 すまし汁(小松菜シメジ) 鮭のごま味噌焼き 人参ソシシ(シラス) バナナ</p> <p>【赤】しるざけしらす 【黄】精白米、ごま、砂糖、ごま油、ロールパン 【緑】こまつな、しめじ、にんじん、ネギ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>3 麦ご飯 親子どんぶり きゅうりともやしの和え物 オレンジ</p> <p>【赤】鶏肉、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、きゅうり、りょうとうもやし</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>4 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニ炒め</p> <p>【赤】鶏もも、豆腐、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、スパゲティ、もち米、三温糖、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ほうれん草、きゅうり、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>
<p>6 麦ご飯 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふはるさめ、砂糖、バター 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのおやき</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも) 生揚げのおろし煮 野菜炒め(キャベツ、インゲン) りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、豆腐 【黄】精白米、おし麦 【緑】しめじ、ネギ、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りょうとうもやし、りんご</p> <p style="text-align: center;">豆乳 いなり寿司</p>	<p>8 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚肉、煮干し、牛乳 【黄】スパゲティ、麺、バター、精白米、三温糖、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、ブロッコリー、コーン、バナナ、ネギ、焼きわり</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 くずもち</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ピーマン、キャベツ)</p> <p>【赤】生揚げ、鶏、手羽、豚肉 【黄】精白米、おし麦、三温糖 【緑】きょうな、オレンジ、マレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、トマト</p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) チンジャオロース ゼリー</p> <p>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、黄ピーマン、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p style="text-align: center;">親子遠足</p> 
<p>13 麦ご飯 みそ汁(白菜、油あげ) もずく丼 土佐和え ブルー</p> <p>【赤】油揚げ、豚ひき肉、鶏卵、しらす 【黄】精白米、おし麦、砂糖、三温糖、ごま 【緑】はくさい、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、アールン</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>14 あわご飯 そうめん汁 魚の味噌照り焼き 野菜炒め(キャベツ) りんご</p> <p>【赤】あごうたい、豚肉、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、そうめん、三温糖、砂糖 【緑】レタス、しいたけ、ネギ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、ピーマン、りんご</p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>15 麦ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(大根、ワカメ) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、牛乳、缶詰 【黄】精白米、おし麦、三温糖、じゃが芋 【緑】ほうれん草、大根、ワカメ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>16 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>17 麦ご飯(ふりかけ) すまし汁(小松菜、えのき) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、缶詰 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま油、オリーブ油 【緑】こまつな、えのき、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>18 麦ご飯(グリーンピース) ハヤシライス バナナ</p> <p>【赤】グリーンピース、牛肉、鶏レバー、ヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま油、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、バナナ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>20 ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、カマクラ、沖繩豆腐、豚肉、牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいも蒸し</p>	<p>21 麦ご飯 チキンカレー 白和え(ほうれん草、人参) いちご</p> <p>【赤】鶏肉、鶏レバー、沖繩豆腐、缶詰 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ほうれん草</p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅しそおにぎり</p>	<p>22 麦ご飯 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも りんご</p> <p>【赤】牛ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、食パン、砂糖、バター 【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、りんご</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 シナモントースト</p>	<p>23 あわご飯 みそ汁(えのき、わかめ) 鮭の塩焼き 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p>【赤】べにざけ、豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米、白玉粉、三温糖 【緑】えのき、ワカメ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩おにぎり</p>	<p>24 麦ご飯 コンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 スティックキュウリ ブルー</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油 【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、こうきゅうり</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さとうてんぷら</p>	<p>25 沖繩そば 小松菜としめじのゴマ和え</p> <p>【赤】豚肉、ハマチ、缶詰 【黄】沖繩そば、砂糖、ごま、精白米 【緑】なご昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
<p>27 麦ご飯 みそ汁(小松菜、ふ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) ブルー</p> <p>【赤】沖繩豆腐、缶詰、豚もも、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、ケキ 【緑】こまつな、ネギ、こぼろ、にんじん、さやいんげん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>28 あわご飯 みそ汁(白菜、さつま芋) 鯖のカレー焼 クービーリチー りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、豆腐、缶詰、さくらえび 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、三温糖 【緑】はくさい、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、こまつな</p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p style="text-align: center;">昭和の日</p> 	<p>30 麦ご飯(ふりかけ) すまし汁(シメジ、みつば) 鶏のから揚げ ナムル(春雨) オレンジ</p> <p>【赤】鶏もも、鶏さき身、豚肉 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、砂糖、三温糖 【緑】しめじ、えのき、ツバ、ほうれん草、ほうれん草、にんじん、きゅうり、タンゴロール、たまねぎ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</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