

予定献立表

さざなみっこ保育園

2020年5月分

月	火	水	木	金	土
<p>≪5月5日は端午の節句≫</p> <p>端午の節句は子どもの健やかな成長と、厄除けを願う行事で、柏餅やちまきを食べる風習があります。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の願いが込められています。ちまきは笹の葉などで餅などを三角形に巻いたものです。二千年以上前に中国で生まれ、日本に伝わってきました。危険から身を守るという意味があります。</p>				<p>1 納豆ごはん みそ汁(冬瓜, 青菜) 野菜チャンプルー バナナ</p>  <p>【赤】納豆, 沖縄豆腐, 豚肉, ハム 【黄】精白米, おし麦, 食パン 【緑】とうがんと, こまつな, ひじき, にんじん, さやいんげん, キャベツ, バナナ, ビーマン</p> <p>みどり豆乳 ジャムサンド</p>	<p>2 麦ご飯 ポークカレー りんご</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</p> <p>麦茶 塩おにぎり</p>
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 振替休日</p> 	<p>7 ふりかけごはん(🍷) 豚汁 人参シリシリ(シラス) オレンジ</p> <p>【赤】豚肉, しらす, 鶏卵, グラノーラ 【黄】精白米, おし麦, さといも, こんにゃく, ごま油, バター, 砂糖 【緑】大根, ごぼう, にんじん, 根深ねぎ, ネギ, オレンジ</p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>8 あわご飯 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) りんご</p> <p>【赤】鶏・もも, 豚肉, 牛乳 【黄】精白米, さつま芋, バター, 三温糖 【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, りよくとうもやし, りんご</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>9 ごはん ボルシチ バナナ</p> <p>【赤】牛・ひき肉, 豚レバー, クリーム, まぐろ缶詰, 豚ひき肉 【黄】じゃが芋, バター, ごま, 三温糖, 精白米, おし麦 【緑】にんじん, たまねぎ, しめじ, さやいんげん, パン</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>
<p>11 麦ご飯 みそ汁(キャベツ, 油あげ) 炒り豆腐 インゲンのごま和え プルーン</p> <p>【赤】油揚げ, 沖縄豆腐, 鶏ひき肉, 鶏卵, 牛乳, 豆乳, きな粉 【黄】精白米, おし麦, こんにゃく, 三温糖, ごま, だし, 砂糖 【緑】キャベツ, しいたけ, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, プルーン</p> <p>酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>12 あわご飯 みそ汁(大根, ワカメ, ねぎ) 鮭の塩焼き 粉ふきいも オレンジ</p> <p>【赤】しろさけ 【黄】精白米, 三温糖, じゃが芋 【緑】大根, ワカメ, ネギ, たまねぎ, キャベツ, しめじ, にんじん, きゅうり, コーン, トマト, にんじん</p> <p>麦茶 梅しそおにぎり</p>	<p>13 麦ご飯 チキンカレー ゼリー</p> <p>【赤】鶏肉, 鶏レバー 【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, ほうれんそう</p> <p>酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>14 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 オレンジ</p> <p>【赤】ウインナー, 豚かた肉, しらす 【黄】スパゲティ麺, オリーブ油, さつま芋, 精白米, おし麦, ごま, 三温糖 【緑】にんじん, たまねぎ, トマト, ビーマン, はくさい, にんじん, ひじき</p> <p>麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ, 水菜) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 小松菜としめじのごま和え バナナ</p> <p>【赤】生揚げ, 豚肉, カマコ, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, はるさめ, ごま油, やま芋, 砂糖 【緑】きょうな, しょうが, りよくとうもやし, にんじん, しいたけ, チンゲンサイ</p> <p>酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>16 野菜そば 白和え(ゴーヤ, 人参) りんご</p> <p>【赤】豚・かた, カマコ, 沖縄豆腐, ツナ, 豚ひき肉 【黄】沖縄そば, 精白米, おし麦, 三温糖 【緑】にんじん, キャベツ, りよくとうもやし, ニガウリ, りんご, 味付けのり</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>18 麦ご飯 みそ汁(小松菜, 麩) チキンのケチャップ煮 ひじき炒め りんご</p> <p>【赤】鶏・手羽, 大豆, 油揚げ, 牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, ふ, 強力粉, 黒砂糖 【緑】こまつな, ネギ, たまねぎ, ひじき, にんじん, さやいんげん, 干しぶどう</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>19 クファジュシー ゆし豆腐(ねぎ) 鶏と野菜の煮物の バナナ 日</p> <p>【赤】豚肉, ゆし豆腐, 若鶏・もも 【黄】精白米, おし麦, 砂糖 【緑】にんじん, 昆布, ネギ, 大根, こまつな, しいたけ, バナナ</p> <p>麦茶 いなり寿司</p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(キャベツ, じゃがいも) 鯖の香味焼き ワカメと春雨のサラダ オレンジ</p> <p>【赤】さば, ツナ缶, しらす, 油揚げ 【黄】精白米, 三温糖, はるさめ, 胚芽米, ごま, 砂糖 【緑】キャベツ, きゅうり, トマト, ワカメ, オレンジ</p> <p>酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>21 お弁当会です</p>  <p>麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>22 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(大根, 山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え ゼリー</p> <p>【赤】凍り豆腐, 豚・もも, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, さつま芋, ごま 【緑】大根, さんとうさい, キャベツ, にんじん, たまねぎ, さやいんげん</p> <p>酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>23 親子 田植え</p> 
<p>25 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜, しめじ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) プルーン</p> <p>【赤】鶏・もも, 豚ひき肉, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, はちみつ, ケーキ 【緑】チンゲンサイ, しめじ, にんにく, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー</p> <p>酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 竹の子ご飯 すまし汁(シメジ, みつば) 鮭の塩焼き モズク酢(みかん) バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉, しろさけ, さば, 缶詰 【黄】精白米, おし麦, 三温糖 【緑】たけのこ, にんじん, しめじ, えのき, こまつな, きゅうり, 沖縄もずく, みかん, バナナ</p> <p>りんごジュース ジャワライスおにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(キャベツ, もやし) ハンバーグ ブロッコリーソテー オレンジ</p> <p>【赤】牛・ひき肉, 豚ひき肉, 沖縄豆腐, 豚肉, 鶏肉, グリーンピース 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, バター 【緑】キャベツ, りよくとうもやし, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, コーン, オレンジ</p> <p>酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>28 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー りんご</p> <p>【赤】納豆, 豚肉, 豚レバー, 豚肉, 牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 三温糖, バター 【緑】にんじん, ネギ, にんにく, 大根, さやいんげん</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>29 麦ご飯 とうもろこしのスープ 八宝菜 かぼちゃ含め煮 ゼリー</p> <p>【赤】豚肉, しろさけ 【黄】精白米, おし麦, 三温糖 【緑】コーン, コーン, アスパラガス, はくさい, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ, ビーマン, かぼちゃ, 焼きのり</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>30 麦ご飯 シーフードカレー しらすのサラダ</p> <p>【赤】牛乳, キングクリップ, あかいか, 豚肉, しらす 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 三温糖 【緑】にんじん, たまねぎ, にんにく, ビーマン, こまつな, コーン</p> <p>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