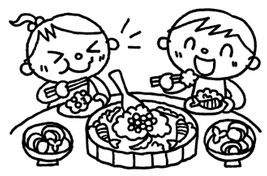
# 予　定　献　立　表

さざなみっこ保育園

2021年3月分

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>あわご飯<br>豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ<br>マーボー豆腐<br>スティックキュウリ<br>プルーン<br>【赤】豚かた肉,沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,牛乳<br>【黄】精白米,あわ,砂糖,ごま油,バター,三温糖,はちみつ,ごま<br>【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ﾆﾗ,きゅうり,ﾌﾟﾙｰﾝ<br>酪農牛乳　もちもちドーナッツ | 2<br>麦ご飯<br>みそ汁(青菜,厚揚げ)<br>魚の塩焼き<br>野菜炒め(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)<br>りんご<br>【赤】生揚げ,べにざけ,豚肉,牛乳,豆腐<br>【黄】精白米,おし麦,米粉,油<br>【緑】こまつな,ｺｰﾝ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,パセリ<br>麦茶　鮭おにぎり | 3<br>ひな祭り<br>ちらしずし(鮭)<br>すまし汁(花麸)<br>花ウィンナー<br>菜の花の和え物(おかか)<br>三色花ゼリー<br>【赤】鶏卵,べにざけ,ｳｨﾝﾅｰ,牛乳<br>【黄】胚芽米,砂糖,油,ごま,焼きふ,ゼリー<br>【緑】ひじき,さやいんげん,ほうれんそう,なばな,にんじん,いちご<br>酪農牛乳　いちご　ひなあられ | 4<br>麦ご飯<br>ベジタブルカレー<br>バナナ<br>【赤】豚ひき肉,豚レバー<br>【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま,三温糖<br>【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ﾄﾏﾄ,キャベツ,にんじん<br>豆乳　ジャムサンド | 5<br>スパゲティーミートソース<br>すまし汁(チンゲン菜,絹ごし)<br>かぶの塩昆布あえ<br>みかん<br>【赤】豚肉,牛肉,豚レバー,ﾁｰｽﾞ,豆腐,油揚げ,煮干し<br>【黄】麺,ｵﾘｰﾌﾞ油,油,バター,精白米,三温糖,ごま,薄力粉<br>【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,かぶ,かぶ・葉,塩昆布,温州みかん<br>麦茶　きつねおにぎり　いりこ | 6<br>麦ご飯<br>ビーフシチュー<br>バナナ<br>【赤】牛かたﾛｰｽ,豚レバー,ｸﾘｰﾑ,しらす<br>【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,バター,ごま油,食パン,薄力粉<br>【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ﾋﾟｰﾏﾝ,キャベツ,ひじき,ｺｰﾝ<br>麦茶　ゆかりおにぎり |
| 8<br>梅入り混ぜご飯<br>豚汁<br>タマナーチャンプルー<br>バナナ<br>【赤】豚肉,沖縄豆腐,豚肉,牛乳,脱脂粉乳,牛乳<br>【黄】精白米,あわ,ごま,さといも,こんにゃく,油,砂糖,薄力粉<br>【緑】梅干し,しそ・葉,大根,はくさい,根深ねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ﾆﾗ,ﾊﾞﾅﾅ<br>酪農牛乳　もずくひらやちー | 9<br>麦ご飯<br>みそ汁(青菜,えのき)<br>鯖のカレー焼<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物<br>りんご<br>【赤】さば,豆乳,ﾂﾅ缶<br>【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉<br>【緑】こまつな,えのき,ﾜｶﾒ,ブロッコリー,ﾄﾏﾄ,りんご,にんじん,沖縄もずく<br>麦茶　青菜おにぎり | 10<br>カレーライス(ポーク)<br>ゼリー<br>【赤】豚肉,鶏レバー<br>【黄】精白米,おし麦,じゃが芋<br>【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ｺｰﾝ,ﾊﾞﾅﾅ<br>酪農牛乳　バナナ　アンパンマンせんべい | 11<br>あわご飯<br>みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ,しめじ,豆腐)<br>豚肉のしょうが焼<br>かぼちゃ含め煮<br>パイン缶<br>【赤】豆腐,油揚げ,豚肉,しらす<br>【黄】精白米,あわ,油,三温糖,ごま,砂糖<br>【緑】キャベツ,しめじ,たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,しょうが,かぼちゃ<br>麦茶　いなり寿司 | 12<br>麦ご飯<br>みそ汁(白菜,油あげ)<br>鶏と大根の煮物<br>マカロニ炒め<br>オレンジ<br>【赤】油揚げ,鶏・もも<br>【黄】精白米,おし麦,油,麺,ごま<br>【緑】はくさい,大根,にんじん,しいたけ,きゅうり,干しぶどう,ｵﾚﾝｼﾞ<br>麦茶　おかかチーズおにぎり | 13<br> |
| 15<br>あわご飯<br>みそ汁(かぼちゃ,しめじ)<br>すきやき風煮<br>きゅうりともやしの和え物<br>みかん<br>【赤】牛・ｶﾀﾛｰｽ,沖縄豆腐,さくらえび<br>【黄】精白米,あわ,油,こんにゃく<br>【緑】かぼちゃ,しめじ,ﾈｷﾞ,にんじん,はくさい,きゅうり,りょくとうもやし,温州みかん,こまつな<br>酪農牛乳　スコーン | 16<br>麦ご飯<br>すまし汁(青菜,しいたけ)<br>鮭の塩焼き<br>さつまいものゴマ和え<br>りんご<br>【赤】しろざけ,豚肉<br>【黄】精白米,おし麦,油,バター,三温糖,さつま芋,ごま<br>【緑】こまつな,しいたけ,たまねぎ,キャベツ,しめじ,さやいんげん,りんご,からしな,にんじん<br>麦茶　ゆかりおにぎり | 17<br>ハヤシライス<br>みかん缶<br>【赤】牛肉,鶏レバー<br>【黄】精白米,おし麦,じゃが芋<br>【緑】たまねぎ,にんじん,ﾄﾏﾄ,ﾋﾟｰﾏﾝ,みかん,ﾊﾞﾅﾅ<br>酪農牛乳　バナナ　星たべよせんべい | 18<br>お弁当会です<br>誕生会<br>  <br>麦茶　鮭おにぎり | 19<br>クファジューシー<br>食育の日<br>さつま汁<br>白和え(ほうれん草,人参)<br>シークワーサーゼリー<br>【赤】豚肉,鶏・もも,沖縄豆腐,ﾂﾅ缶,牛乳<br>【黄】精白米,油,さつま芋,こんにゃく,ゼリー<br>【緑】にんじん,昆布,ﾈｷﾞ,大根,根深ねぎ,ほうれんそう<br>酪農牛乳　蒸し芋 | 20<br>春分の日<br> |
| 22<br>麦ご飯<br>なめこ汁<br>チキンのケチャップ煮<br>野菜炒め(たまねぎ,ひじき)<br>バナナ<br>【赤】豆腐,鶏・手羽,豚肉,牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,油,ｹｰｷ<br>【緑】なめこ,ﾈｷﾞ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ひじき,タンゴール<br>酪農牛乳　いちご　誕生会ケーキ | 23<br>麦ご飯<br>すまし汁(大根,わかめ,ねぎ)<br>鯖の味噌煮(玉ネギ)<br>ナムル<br>りんご<br>【赤】さば,鶏ささ身,牛乳,豆乳<br>【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,砂糖,全粒粉,油,薄力粉<br>【緑】大根,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,りんご,干しぶどう<br>麦茶　若菜と梅しそおにぎり | 24<br>カレーライス(チキン)<br>バナナ<br>【赤】鶏肉,鶏レバー,調整豆乳<br>【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま,三温糖<br>【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,切り干し大根,きゅうり<br>みどり調整豆乳　ジャムサンド | 25<br>親子どんぶり<br>すまし汁(しめじ,えのき,水菜)<br>なます<br>みかん<br>【赤】鶏肉,鶏卵,ﾂﾅ缶<br>【黄】精白米,おし麦,油,砂糖,三温糖<br>【緑】にんじん,たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,根深ねぎ,しめじ,えのき,きょうな,大根,温州みかん,味付けのり<br>Ca飲料(ﾘﾝｺﾞ)　みそおにぎり | 26<br>ふりかけご飯<br>ソーキ汁<br>白菜の和え物<br>バナナ<br>【赤】豚肉ソーキ,小豆<br>【黄】精白米,おし麦,黒砂糖,三温糖<br>【緑】なが昆布,にんじん,大根,しいたけ,はくさい,きゅうり,ﾊﾞﾅﾅ<br>酪農牛乳　黒糖くずもち | 27<br>野菜そば<br>煮豆<br>りんご<br>【赤】豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,大豆<br>【黄】沖縄そば,油,砂糖,精白米<br>【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,真昆布,りんご,味付けのり<br>麦茶　鮭おにぎり |
| 29<br>納豆ごはん<br>みそ汁(白菜,長ネギ,油揚げ)<br>デークニーイリチー<br>バナナ<br>【赤】納豆,油揚げ,豚肉,牛乳<br>【黄】精白米,おし麦,油<br>【緑】はくさい,根深ねぎ,大根,にんじん,さやいんげん,ﾊﾞﾅﾅ,キャベツ,ｺｰﾝ<br>酪農牛乳　かりんとう　茹でコーン | 30<br>もずく丼<br>みそ汁(豆腐、ﾜｶﾒ)<br>青菜のおかか和え<br>りんご<br>【赤】豚ひき肉,鶏卵,沖縄豆腐<br>【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,ごま<br>【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ピーマン,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,こまつな,りょくとうもやし,りんご<br>麦茶　ひじきおにぎり | 31<br>お弁当<br> | 園での昼食、おやつ、クッキングなど、例年とは違っていろいろ制限はありましたが、工夫をしながら友達や先生と楽しい時間を分け合ってきたこの1年。こどもたちは心も体も見違えるほど大きくなりました。<br>「桃の節句」は、ひな人形を飾り、白酒やひしもちなどをお供えし、こどもたちの無病息災を祈る行事です。給食でもひなまつりメニューを通して春を感じながら楽しく過ごしたいと思います。 | |

※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。

≪アレルゲン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