

# 予定献立表

さざなみっこ保育園

2021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。健康やかな成長には「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いきましょう。</p> 			<p>1 入園式</p> <p>カレーライス(ポーク) ほうれん草のおかか和え いちご</p> <p>【赤】豚肉、鶏レバー、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、いちご</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>2 あわご飯</p> <p>ゆし豆腐 肉じゃが キャベツの塩昆布和え シークワサーゼリー</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛・かたろース 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、三温糖、シークワサーゼリー 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布</p> <p>みどり豆乳 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>3 ハヤシライス バナナ</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、竹輪 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、コーン、タンゴール</p> <p>麦茶 塩おにぎり</p>
<p>5 あわご飯</p> <p>みそ汁(なす) チキンマムレード煮 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) オレンジ</p> <p>【赤】鶏・手羽、豚肉、牛乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、米粉、はちみつ、バター 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、オレンジ・マムレード、キャベツ、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、タンゴール</p> <p>酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>6 ふりかけご飯</p> <p>すまし汁(ほうれん草、大根) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソーテー バナナ</p> <p>【赤】べにざけ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】ほうれん草、大根、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、バナナ</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>7 スパゲティーミートソース</p> <p>アーサ汁 キャベツサラダ チーズ(鉄分入り)</p> <p>【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐 【黄】麺、オリーブ油、油、バター、砂糖、精白米、ごま、三温糖、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、キャベツ、みかん、ひじき</p> <p>酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>8 麦ご飯</p> <p>みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鯖のカレー焼 人参シリシリ(シラス) りんご</p> <p>【赤】さば、しらす、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま油、黒砂糖、油、薄力粉 【緑】からしな、にんじん、ネギ、りんご</p> <p>麦茶 鯖おにぎり</p>	<p>9 ロールパン</p> <p>クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ</p> <p>【赤】豚・かた、豚レバー、クリーム、牛乳、まぐろ・缶詰、味付小魚、しらす 【黄】パン、じゃが芋、油、バター、ごま、三温糖、精白米、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、アスパラガス、</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>10 親子遠足</p>  <p>ミルクパン オレンジジュース</p>
<p>12 あわご飯</p> <p>すまし汁(小松菜、しいたけ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 ブルー</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー 【黄】精白米、あわ精白粒、油、三温糖、ごま、パン粉 【緑】こまつな、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもろやし、ブルー、味付けのり</p> <p>酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>13 麦ご飯</p> <p>みそ汁(白菜、えのき) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、鶏ひき肉 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、ごま油、三温糖、パン粉 【緑】はくさい、えのき、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、バナナ</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>	<p>14 麦ご飯</p> <p>みそ汁(ほうれん草、しめじ) 鯖の香味焼き ひじき炒め いちご</p> <p>【赤】さば、豚肉、大豆、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、砂糖、こんにやく、薄力粉 【緑】ほうれん草、しめじ、ショウガ、にんにく、ひじき、にんじん、さやいんげん、いちご</p> <p>酪農牛乳 三月菓子</p>	<p>15 お弁当会です</p>  <p>麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>16 麦ご飯</p> <p>みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) オレンジ</p> <p>【赤】油揚げ、鶏・もも、豚肉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油 【緑】チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、タンゴール、りんご</p> <p>フルーツミックス豆乳 わかめおにぎり</p>	<p>17 カレーライス(ベジタブル) チーズ(鉄分入り)</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>
<p>19 もずく丼</p> <p>食育のバナナ日</p> <p>みそ汁(豆腐、ワカメ) 青菜のおかか和え</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、沖縄豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ごま 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、ワカメ、ネギ、こまつな、りょくとうもろやし</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>20 麦ご飯</p> <p>すまし汁(白菜、えのき、長ネギ) 鮭のごま味噌焼き クーブイリチー りんご</p> <p>【赤】しろさけ、豚肉、カマボコ、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、油、バター 【緑】はくさい、えのき、根深ねぎ、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、たまねぎ、コーン</p> <p>麦茶 ひじきおにぎり</p>	<p>21 タコライス</p> <p>すまし汁(大根、ワカメ) 粉ふきいも(青のり) オレンジ</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、牛乳、豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、ワカメ、ネギ、あおのり、タンゴール、キャベツ、ピーマン</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>22 ふりかけご飯</p> <p>みそ汁(キャベツ、しめじ、油揚げ) 魚の塩焼き ブロッコリーのおかかチーズ和え ブルー</p> <p>【赤】油揚げ、キングクリップ、豆乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、ごま、油、さつま芋、バター、三温糖、はちみつ、ゴマ、薄力粉 【緑】キャベツ、しめじ、にんじん、パセリ、ブロッコリー</p> <p>麦茶 鯖おにぎり</p>	<p>23 麦ご飯</p> <p>みそ汁(レタス、しいたけ) チンジャオロース 茹で卵 パイン缶</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油 【緑】レタス、しいたけ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン(青・赤・黄)、パインアップル・缶</p> <p>みどり豆乳 いなり寿司</p>	<p>24 沖縄そば</p> <p>小松菜としめじのおかか和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米、三温糖、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、バナナ、味付けのり</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>26 そぼろ丼</p> <p>誕生会</p> <p>みそ汁(キャベツ、ふ) かぶの甘酢合え ゼリー</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、焼きふ、砂糖、ケーキ 【緑】ほうれん草、キャベツ、ネギ、かぶ、かぶ</p> <p>気になる野菜ジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>27 竹の子ご飯</p> <p>みそ汁(チンゲン菜、絹ごし) 鮭の塩焼き かぼちゃと豚肉のうま煮 りんご</p> <p>【赤】鶏ひき肉、豆腐、しろさけ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、強力粉、黒砂糖 【緑】たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、りんご、干しぶどう</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>28 納豆ごはん</p> <p>イナムドチ パパイヤイリチー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、まぐろ・缶詰、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、米粉 【緑】大根、しいたけ、パパイヤ、にんじん、ニラ、バナナ</p> <p>酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 あわご飯</p> <p>みそ汁(キャベツ、しめじ) ポークケチャップ なます オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、あわ精白粒、油、砂糖、三温糖 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、大根、にんじん、タンゴール、焼きのり</p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり</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