

# 予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2021年5月分

月	火	水	木	金	土
<p>31 あわご飯 ハヤシライス きゅうり和え バナナ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 若夏ケーキ</p>	<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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>				<p>1 ごはん カレーライス(チキン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】グリーンピース、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、スイートコー、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>
<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>	<p>6 ごはん クリームシチュー 小松菜のおかか和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚・かた、豚レバー、クリーム、牛乳 【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、アスパラガス、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>7 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜、豆腐) きゅうりともやしの和え物 ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす、沖縄豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、さつまいも 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(キャベツ、じゃが芋) ゴーヤーチャンプルー ウインナー バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚肉、ウインナー、豚ひき肉 【黄】精白米、あわ精白粒、じゃが芋、油、三温糖 【緑】キャベツ、ネギ、たまねぎ、にんじん、ニカラ、バナナ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>10 あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、砂糖、薄力粉 【緑】ナス、ワカメ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>11 ゆかりご飯 すまし汁(絹ごし、青菜) 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豆腐、しらす、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、じゃが芋 【緑】にまつな、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭と青菜おにぎり</p>	<p>12 スパゲティナポリタン みそ汁(チンゲン菜、えのき) 粉ふきいも(青のり) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】スパゲティ、種、オリーブ油、じゃが芋、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、あおのり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>13 ふりかけご飯 すまし汁(大根、わかめ) チキンのケチャップ煮 ブロッコリーソテー オレンジ チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、豚肉、牛乳、牛乳、チーズ 【黄】精白米、油 【緑】大根、わかめ、いわれ大根、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>14 中華丼 ゆし豆腐 小松菜の和え物(おかか) プルーン</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖 【緑】キャベツ、ネギ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、こまつな、りょくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>15 親子どんぶり みそ汁(白菜、長ネギ、油揚げ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、はくさい、大根</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
<p>17 あわご飯 豚肉とレタスのスープ マーボー豆腐 土佐和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚かた肉、沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、砂糖、ごま油 【緑】レタス、わかめ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こしょう、きゅうり、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>18 ごはん カレーライス(ベジタブル) ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>19 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(じゃがいも、しめじ) 鯖の梅焼き 小松菜とコーンのゴマ和え りんご</p> <p><small>【赤】さば、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、梅干し、しそ、こまつな、コーン、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>20 お弁当です</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>21 納豆ごはん ちむしんじ パパイヤイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、まぐろ、缶詰、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、パパイア、ニラ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 茹でコーン</p>	<p>22</p> <p style="text-align: center;">ジュース マフィン</p>
<p>24 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草、麩) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) プルーン</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、はちみつ、油、ケーキ 【緑】ほうれん草、にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン、りょくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜ジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>25 あわご飯 じゃこひじきふりかけ みそ汁(えのき、冬瓜) からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】しらす、沖縄豆腐、豚肉 【黄】精白米、あわ精白粒、ごま油、三温糖 【緑】ひじき、えのき、とうがんとん、ネギ、からし、にんじん、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>26 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) ハンバーグ れんこんのきんぴら パイン缶</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、三温糖、砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ソーメンタシャ</p>	<p>27 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ、油揚げ) 鮭の塩焼き アスパラソテー りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ、べにぎ、豚肉 【黄】精白米、あわ精白粒、米粉、油、じゃが芋 【緑】キャベツ、しめじ、コーン、たまねぎ、パセリ、アスパラガス、にんじん、りんご、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ひじきふりかけおにぎり</p>	<p>28 キッズビビンバ みそ汁(冬瓜、わかめ) かぼちゃ含め煮 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、ごま、シークワサーゼリー 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょくとうもやし、ほうれん草、とうがんとん、わかめ、ネギ、かぼちゃ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>29 沖縄そば 磯部和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、りょくとうもやし、焼きのり、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</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