

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2023年1月分

月	火	水	木	金	土
		4 スパゲティーミートソース ワカメ・たまごスープ バナナ <small>【赤】豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー 【黄】スパゲティ麺,オリブ油,油,薄力粉,バター,マヨドレ,精白米 【緑】にんにく,たまねぎ,しいたけ</small>	5 ごはん もずく丼 シークワサーゼリー <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,豆腐 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,なめこ,ネギ</small>	6 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鮭の塩焼き 人参しりしり みかん <small>【赤】さけ,牛乳,ゆし豆腐 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油 【緑】ワカメ,ネギ,パパイア,にんじん,ニラ</small>	7 ご飯 カレーライス(チキン) 七草 草 <small>【赤】グリーンピース,鶏肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま油 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,ひじき,コーン</small>
		麦茶 いなり寿司	麦茶 おかかおにぎり	酪農牛乳 そべぼーぼー	
9 成人の日 	10 タコライス すまし汁(ほうれん草,大根) みかん <small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,ピサテーズ,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,油,ビーフン,ごま油,きび砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,ほうれん草,大根</small>	11 ごはん ハヤシライス ヨーグルト <small>【赤】牛肉,鶏レバー 【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</small>	12 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) チキンマレード煮 切り干し大根炒め バナナ <small>【赤】鶏・手羽,豚肉,カマボコ,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,ふ,こんにやく,油,きび砂糖,バター 【緑】チンゲンサイ,オレンジ・マレード,切り干し大根,にんじん,しいたけ</small>	13 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 鯖の香味焼き ナムル りんご <small>【赤】さば,鶏ささ身 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油 【緑】はくさい,えのき,ショウガ,にんにく,ほうれん草,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,りんご</small>	14 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え 果物 <small>【赤】豚肉,カマボコ 【黄】沖縄そば,きび砂糖,ごま,精白米 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,コーン,味付けのり</small>
16 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,油揚げ) 鶏肉のネギ南蛮 キャベツのゴマ和え パイナップル <small>【赤】油揚げ,鶏もも,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,ごま,米粉,きび砂糖 【緑】ほうれん草,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,コーン,にんじん,きゅうり,パイナップル缶</small>	17 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) パパイアイリチー みかん <small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,きび砂糖 【緑】島ニンジン,ネギ,にんにく,パパイア,にんじん,ニラ,温州みかん,ほうれん</small>	18 ご飯 カレーライス(チキン) シークワサーゼリー <small>【赤】グリーンピース,鶏肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま油 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,ひじき,コーン</small>	19 お弁当会です 	20 親子丼 みそ汁(山東菜,ふ) バナナ <small>【赤】鶏肉,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,焼きふ,観世ふ 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,さんとうさい,きゅうり</small>	21 野菜そば かぼちゃ含め煮 果物 <small>【赤】豚肉,カマボコ 【黄】沖縄そば,油,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,かぼちゃ</small>
23 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐ハンバーグ デークニーイリチー りんご <small>【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,豆乳,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,さつま芋,さつまいも,ん粉,きび砂糖 【緑】はくさい,しめじ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,りんご</small>	24 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 鮭の塩麹焼き 鶏と大根の煮物 バナナ <small>【赤】油揚げ,しらす,鶏もも,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,油,マヨドレ 【緑】キャベツ,大根,にんじん,しいたけ,バナナ,味付けのり</small>	25 ごはん もずく丼 ゼリー <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,なめこ,ネギ,きゅうり</small>	26 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) さばのおろし煮 いんげんソテー みかん <small>【赤】さば,豚肉,牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,きび砂糖,油,食パン,マヨドレ 【緑】たまねぎ,ネギ,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん</small>	27 中華丼 ゆし豆腐(ねぎ) ヨーグルト <small>【赤】豚かた肉,ゆし豆腐,牛乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨドレ 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ネギ,かぼちゃ,きゅうり,こまつな</small>	28 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 果物 <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,油 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,大根,ワカメ,ネギ</small>
30 あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん) <small>【赤】牛・かたロース,グリーンピース,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,こんにやく,きび砂糖,薄力粉 【緑】キャベツ,しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,沖縄もずく,きゅうり,みかん</small>	31 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) ごぼうと豚肉のみそ煮 マカロニサラダ パイナップル <small>【赤】豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,きび砂糖,スパゲティ麺,マヨドレ 【緑】大根,ワカメ,ネギ,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,干しぶどう,パイナップル缶</small>	<p>年末年始はいかがが過ごされたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p>1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草がそろわなくても、小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</p>			
		酪農牛乳 ちんすこう(手作り)	麦茶 ふりかけおにぎり	<p>【春の七草】</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