

予定献立表

さざなみっこ保育園

2023年2月分

月	火	水	木	金	土
		<p>1 麦ご飯 ビーフシチュー ヨーグルト</p>  <p>【赤】牛・かたロース豚レバー・クリームヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン</p> <p>酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(山東菜、えのき) 揚げ豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布あえ みかん</p> <p>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】さんとうさい、えのきたまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ、しょうが、きゅうり、塩昆布</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>3 ごはん ボルシチ トマトと水菜のツナ和え ブルー</p> <p>【赤】牛・かたロース豚レバー・クリームまぐろ缶詰、シリア、挽きわり納豆、鶏ひき肉 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉、バター、精白米、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さいやいんげん、トマト、きょうな、ブルー、焼きのり</p> <p>麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>4 ごはん カレーライス(チキン) 果物</p> <p>【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 【緑】たまねぎ、にんじん、さいやいんげん</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>
<p>6 あわご飯 みそ汁(白菜、しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘辛煮 バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳、木綿豆腐 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、さつま芋 【緑】はくさい、しいたけ、にんじん、さいやいんげん、パイン、アップル缶</p> <p>酪農牛乳 スコーン</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも、しめじ) 鯖のカレー焼 菜の花のごま和え バナナ</p> <p>【赤】さば 【黄】精白米、おし麦、ごまきび砂糖、強力粉、薄力粉、バター、ゴマ(黒) 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、なばな、コン、にんじん、バナナ、にんじん、ジュース、缶詰</p> <p>麦茶 若菜と梅しおにぎり</p>	<p>8 ごはん もずく丼 ゼリー</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】沖繩もずく、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</p> <p>酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>9 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) クーブイリチー マヨチーズちくわ りんご</p> <p>【赤】ゆし豆腐、豚・かた・赤肉、カマボコ、竹輪、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、豚肉 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、マヨドレ 【緑】ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、パセリ、りんご、キャベツ、ピーマン</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>	<p>10 ごはん ハヤシライス さくらんぼゼリー</p> <p>【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</p> <p>酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>11</p>  <p>建国記念の日</p>
<p>13 あわご飯 みそ汁(キャベツ、厚揚げ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ ブルー</p> <p>【赤】生揚げ、豚ひき肉 【黄】精白米、あわ精白粒、油、スパゲティ、麺、マヨドレ 【緑】キャベツ、ナス、にんじん、たまねぎ、さいやいんげん、きゅうり、干しぶどう</p> <p>酪農牛乳 そべぼーぼー</p>	<p>14 麦ご飯 すまし汁(小松菜、えのき) 鯖の塩焼き かぼちゃ含め煮 みかん</p> <p>【赤】しるさげ、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】こまつな、えのきたまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、温州みかん</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(山東菜、豆腐) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚かた肉、まぐろ、缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】さんとうさい、りんご、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ピーマン、バナナ</p> <p>酪農牛乳 きやべつマフィン</p>	<p>16 お弁当会です</p>  <p>麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、インゲン) ゼリー</p> <p>【赤】生揚げ、鶏、もも、豚かた肉、牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油、米粉、ごま油、きび砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし、きゅうり、ネギ</p> <p>酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>18 ごはん マーボー豆腐丼 果物</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし、きゅうり、ネギ</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし、ひじき) シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】鶏・手羽、豚かた肉、牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、シークワーサーゼリー 【緑】キャベツ、えのきたまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、ひじき</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖のごま味噌焼き 白和え(ほうれん草・人参) バナナ</p> <p>【赤】しるさげ、沖繩豆腐、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、ごまきび砂糖、ごま油、マヨドレ、強力粉 【緑】大根、わかめ、ネギ、ほうれんそう、にんじん</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>22 ごはん カレーライス(ベジタブル) ヨーグルト</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【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、切り干し大根、きゅうり、にんじん</p> <p>酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p> 	<p>24 そぼろ丼 白菜サラダ チーズ10鉄分入り みかん</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、さつま芋 【緑】ほうれんそう、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>25 沖縄そば(肉入り) 果物</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、油揚げ 【黄】沖繩そば、きび砂糖、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、タンゼロ、味付けのり</p>
<p>27 麦ご飯 イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p>誕生会</p> <p>【赤】豚かた肉、カマボコ、沖繩豆腐 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】大根、しいたけ、からし、な、にんじん、たまねぎ、バナナ</p> <p>フルーツ豆乳 誕生会ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 魚ハンバーグ ブロッコリーソテー みかん</p> <p>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、豆乳、豚かた肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、パン粉 【緑】たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コン、温州みかん</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>節分は立春の前日、冬が終わって春に移るといった季節の変わり目を意味します。豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。感染症の予防・重症化を防ぐためには密を避け、手洗いの徹底の他、日々の健康管理も重要になってきます。バランスよく、いろいろなものを食べて、元気な体づくりを心がけましょう♪</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