

# 予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2023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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>					
<p>1 入園式</p> 					
<p>3 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・ワカメ) チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) バナナ</p> <p>【赤】成鶏・手羽,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,オレソ,マレード,キャベツ,たまねぎ,にんじん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 玄米フレーク</p>	<p>4 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 鮭の塩麹焼き 人参シソ いちご</p> <p>【赤】ゆし豆腐,べにざけ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,薄力粉,油 【緑】ネギ,しめじ,たまねぎ,にんじん,いちご</p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>5 スパゲティーミートソース アーサ汁 チーズ10鉄分入り パイン缶</p> <p>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚ハ,チーズ,豆腐,型抜き 【黄】スパゲティ,オリーブ油,薄力粉,バター,きび砂糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,キャベツ,みかん,にんじん</p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜きおにぎり</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 鯖のカレー焼 ブロッコリーソーテー バナナ</p> <p>【赤】さば,豚かた肉,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,バター 【緑】こまつな,しめじ,ネギ,ブロッコリー,にんじん,コン,バナナ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>7 ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草,大根) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え ゼリー</p> <p>【赤】輸入牛・かた肉,グリーンピース-ゆで,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,こんにやく・しらたき,きび砂糖,食パン 【緑】ほうれん草,大根,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,塩昆布</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>8 ご飯 カレーライス(チキン) 果物</p> <p>【赤】グリーンピース,鶏肉,鶏ハ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん</p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しおにぎり</p>
<p>10 もずく丼 みそ汁(白菜,油揚げ) 土佐和え プルーン</p> <p>【赤】豚ひき肉,鶏卵,油揚げ,牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】沖繩もずく,にんじん,こんにやく,ピーマン,赤ピーマン,はくさい,きゅうり,プルーン,コン</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,ふ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) バナナ</p> <p>【赤】沖繩豆腐,ツ缶,豆腐,豚ひき肉,牛乳,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,パン粉,油 【緑】キャベツ,ネギ,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,バナナ,たまねぎ,ニラ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,えのき) さばのおろし煮 かぼちゃと豚肉のうま煮 ぶどう</p> <p>【赤】さば,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン,バター 【緑】ほうれん草,えのき,しょうが,大根,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>13 中華丼 なめこ汁(ネギ) きゅうり竹輪 ヨーグルト</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉,豆腐,竹輪 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,なめこ,ネギ,きゅうり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(大根) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(青菜) みかん缶</p> <p>【赤】成鶏・もも,豚かた肉,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,薄力粉,炭酸飲料・サイダー,黒砂糖 【緑】大根,にんにく,チンゲンサイ,にんじん,りよくとうもやし</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そペーパー</p>	<p>15 親子遠足</p>  <p style="text-align: center;">ジュース お菓子</p>
<p>17 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ</p> <p>【赤】納豆,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,薄力粉,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,からし,にんじん,たまねぎ,バナナ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>18 麦ご飯 すまし汁(白菜,しめじ) 鮭のごま味噌焼き パイパイイリチー オレンジ</p> <p>【赤】しろさげ,まぐろ,缶詰,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,ごまきび砂糖,ごま油,油,薄力粉 【緑】はくさい,しめじ,パイパイ,にんじん,ニラ</p> <p style="text-align: center;">みどり豆乳 三月菓子</p>	<p>19 タコライス すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 粉ふきいも(青のり) ゼリー</p> <p>【赤】牛・ひき肉,豚ハ,ピザチーズ,豚肉 【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</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>20 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>21 納豆ごはん みそ汁(白菜,長ネギ,油揚げ) デークニーイリチー バナナ</p> <p>【赤】納豆,油揚げ,豚かた肉,牛乳,豆腐,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,米粉,きび砂糖,粉糖 【緑】はくさい,根深ねぎ,大根,にんじん,さやいんげん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>22 ご飯 ハヤシライス 果物</p> <p>【赤】牛肉,鶏ハ 【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 style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>24 麦ご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃサラダ パイン缶</p> <p>【赤】豚ひき肉,生揚げ,挽きわり納豆 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,油,はるさめ,じゃが芋,マヨドレ,きび砂糖 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,かぼちゃ,きゅうり,ネギ,焼きのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>25 麦ご飯 誕生会 みそ汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭の塩焼き 野菜炒め(キャベツ,チンゲン) ぶどう</p> <p>【赤】豆腐,しろさげ,豚かた肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,りよくとうもやし,さやいんげん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 カレーライス(根菜) モズク酢(みかん) チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】豚かた肉,鶏ハ,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリーブ油,きび砂糖,食パン,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,沖繩もずく,きゅうり,みかん</p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなりずし</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(白菜,トマト) 松風焼き きゅうりともしの和え物 バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏ハ,牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,おし麦,パン粉,乾燥,油,きび砂糖,ごま,焼きふ 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,たまねぎ,きゅうり,りよくとうもやし,バナナ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>28 ゆかりご飯 みそ汁(ゆし豆腐) チキン照り焼き ひじき炒め ヨーグルト</p> <p>【赤】きばだまぐろ,豆乳,豚肉,大豆,牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく・しらたき,油,米粉,ごま油,きび砂糖 【緑】こまつな,えのき,ひじき,にんじん,さやいんげん,タンゴール,ニラ,コン</p> <p style="text-align: center;">麦茶 蒸し芋</p>	<p>29 昭和の日</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が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