

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2023年5月分

月	火	水	木	金	土
<p>1 ふりかけご飯 みそ汁(山東菜,えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ パイン缶</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚・かた・赤肉,牛乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,薄力粉 【緑】さんとうさい,えのき,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,塩昆布,パインアップル缶,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン(ほうれん草,チーズ)</p>	<p>2 ごはん ビーフシチュー 小松菜の和え物(おかか) ゼリー</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,牛乳,ツナ缶 【黄】じゃが芋,オリーブ油,バター,薄力粉,精白米,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,こまつな,りょくとうもやし,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</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 カレーライス(チキン) 果物</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏レバー,おから,竹輪 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(じゃがいも,油揚げ) ゴーヤーチャンプルー ウィンナー バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,沖繩豆腐,豚肉,ウィンナー 【黄】精白米,あわ精白粒,油 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>9 麦ご飯 ゆし豆腐 鯖の塩焼き デークニーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】さば,豚かた肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】しめじ,えのき,こまつな,大根,にんじん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>10 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも(青のり) ゼリー</p> <p><small>【赤】ウィンナー,チーズ,豚かた肉 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,じゃが芋,精白米,ごま,油,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい,あおのり,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,油揚げ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚肉,ヨーグルト,牛乳 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,ごま油,玄米フレーク,油,マシュマロ 【緑】とうがん,ネギ,チンゲンサイ,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,みかん,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しめじ) チキンマレード煮 アスパラソテー バナナ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】チンゲンサイ,しめじ,オレンジ・マレード,アスパラガス,たけのこ水煮缶,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>13 野菜そば 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,牛乳,挽きわり納豆,豚ひき肉 【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,りょくとうもやし,焼きのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>15 そぼろ丼 みそ汁(白菜,麩) 切り干し大根サラダ ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ふ,ごま 【緑】ほうれんそう,はくさい,切り干し大根,きゅうり,にんじん,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>16 マーボー豆腐丼 すまし汁(コーンとキャベツ) ナムル バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー,鶏ささ身,ツナ缶 【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,ほうれんそう,りょくとうもやし,きゅうり,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>17 麦ご飯 すまし汁(絹ごし,青菜) 鮭の塩麹焼き かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豆腐,しろさけ,牛乳,さば缶詰 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨドレ 【緑】こまつな,たまねぎ,キャベツ,しめじ,かぼちゃ,きゅうり,りんご,にんじん,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>18 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>19 ふりかけご飯 ゆし豆腐(アーサ) 鶏と野菜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,若鶏・もも,みどり調整豆乳,きな粉 【黄】精白米,油 【緑】にんじん,昆布,ネギ,あおさ,とうがん,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 黒糖くずもち</p>	<p>20 沖縄そば(肉入り) みそおにぎり 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ 【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,りょくとうもやし,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 豚肉のしょうが焼き スティックキュウリ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,あわ精白粒,油 【緑】こまつな,しめじ,ネギ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 誕生会 鮭のごま味噌焼き ひじき炒め ぶどう</p> <p><small>【赤】さば・生,豚肉,大豆,ジョア 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,こんにやく・しらたき,油,ごま 【緑】キャベツ,えのき,しょうが,にんにく,ひじき,にんじん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 誕生会ケーキ</p>	<p>24 ごはん カレーライス(ベジタブル) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま,三温糖 【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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 土佐和え みかん缶</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,薄力粉 【緑】ネギ,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ水煮缶,ピーマン,きくらげ,きゅうり,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>26 キッズビビンバ みそ汁(大根,ワカメ) かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,みどり調整豆乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま,食パン 【緑】にんにく,しょうが,たけのこ水煮缶,しいたけ,にんじん,りょくとうもやし,ほうれんそう,大根,ワカメ,ネギ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>27 ごはん ハヤシライス 果物</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,ヨーグルト,みどり調整豆乳,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,食パン,きび砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>
<p>29 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,豚かた肉,豚レバー,まぐろ缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,パパイヤ,ニラ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>30 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草,竹輪) 魚ハンバーグ スパゲティサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】竹輪,キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,スパゲティ麺,マヨドレ 【緑】ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,きゅうり,干しぶどう,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>31 麦ご飯 みそ汁(山東菜,豆腐) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,成鶏・もも,豚かた肉,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,もち米,きび砂糖 【緑】さんとうさい,にんにく,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょくとうもやし,タンゴール</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべぼーぼー</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。</p> <p>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> 		

※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