

# 予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2024年4月分

月		火		水		木		金		土		
1 入園式	ごはん もずく丼 ゼリー	2 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・ワカメ) ハンバーグ きゅうりともやしの和え物 パン缶	3 スパゲティ・ミートソース アーサ汁 ブロッコリーソテー バナナ	4 ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草・大根) 鮭の塩焼き 切り干し大根炒め ブルー	5 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え ヨーグルト	6 ごはん ハヤシライス 果物	【赤】豚ひき肉、鶏卵 【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、ネギ、きゅうり	【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、きび砂糖 【緑】たまねぎ、きゅうり、りょくとうもろやし、パンアップル、缶	【赤】豚ひき肉、牛・ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚かた肉、油揚げ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、薄力粉、バター、精白米、きび砂糖、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおき、ブロッコリー、コーン	【赤】べにざけ、まぐろ・缶詰、牛乳 【黄】精白米、おし麦、マヨネーズ、ごま、きび砂糖 【緑】ほうれん草、大根、しめじ、たまねぎ、切り干し大根、きゅうり、にんじん、ブルー	【赤】ゆし豆腐、牛・かた肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、しらす、きび砂糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布	【赤】牛肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰 【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、きゅうり、干しぶどう、味付けのり
	麦茶 鮭おにぎり						酪農牛乳 ゆかりおにぎり	麦茶 おかかおにぎり	酪農牛乳 青菜おにぎり	麦茶 若菜と梅しそおにぎり	麦茶 みそおにぎり	
8	ふりかけご飯 みそ汁(白菜・トマト) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつま芋の甘煮 バナナ	9 チキン照り焼き丼 すまし汁(麩・ネギ) ポテトサラダ チーズ10鉄分入り みかん缶	10 麦ご飯 みそ汁(豆腐・ワカメ・ネギ) ポークのアップルソース 野菜炒め(青菜) オレンジ	11 麦ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 冬瓜の煮物 ぶどう	12 あわご飯 豚汁 タマナーチャンプルー バナナ	13  親子レク	【赤】豚ひき肉、生揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、はるさめ、さつま芋 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、にんじん、さやいんげん、バナナ	【赤】鶏・もも、型抜きチーズ10鉄分、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨネーズ 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ	【赤】豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】ワカメ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもろやし	【赤】さば、若鶏・もも、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、バター 【緑】こまつな、しめじ、しょうが、たまねぎ、とうがら、にんじん、さやいんげん、りんご、コーン	【赤】豚かた肉、沖縄豆腐 【黄】精白米、あわ精白粒、こんにやく、しらたき、さいとも、油、ライ麦・全粒粉、薄力粉、きび砂糖 【緑】大根、こまつな、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、ニラ、バナナ	ジュース パン
	麦茶 きつねおにぎり						酪農牛乳 豆乳ウエハース バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	酪農牛乳 三月菓子	麦茶 おかかおにぎり		
15	納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) パパイアリチー バナナ	16 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) すきやき風煮 かぼちゃサラダ パン缶	17 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き ナムル プリン	18 お弁当会 	19 あわご飯 みそ汁(ゆし豆腐) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ	20 野菜そば 果物	【赤】納豆、豚かた肉、赤肉、豚レバー、まぐろ・缶詰、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、はるさめ、さつま芋 【緑】島ニンジン、ネギ、にんにく、パパイア、にんじん、ニラ、バナナ、かぼちゃ	【赤】牛・かた肉、大豆、沖縄豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、しらたき、じゃが芋、マヨネーズ 【緑】ほうれん草、えのき、にんじん、はくさい、かぼちゃ、きゅうり	【赤】豆腐、しらす、鶏ささ身、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、薄力粉、油 【緑】チンゲンサイ、ほうれん草、りょくとうもろやし、にんじん、きゅうり	【赤】お弁当会 【黄】お弁当会 【緑】お弁当会	【赤】成鶏・手羽、豚かた肉、牛乳、クリーム 【黄】精白米、あわ精白粒、油 【緑】ワカメ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもろやし	麦茶 みそおにぎり
	酪農牛乳 スコーン						麦茶 若菜と梅しそおにぎり	酪農牛乳 蒸し芋	麦茶 鮭おにぎり	酪農牛乳 ちんすこう		
22 誕生会	あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) みかん	23 麦ご飯 みそ汁(カラシナ・じゃが芋) 鯖の香味焼き ひじき炒め バナナ	24 麦ご飯 みそ汁(白菜・麩) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) オレンジ	25 ベジタブルカレー スパゲティサラダ シークワーサーゼリー	26 麦ご飯 みそ汁(小松菜・えのき) 鮭の塩焼焼き 人参汁(かつお節) バナナ	27 沖縄そば(肉入り) 果物	【赤】油揚げ、鶏ひき肉、鶏レバー 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、きび砂糖、ごま油、マヨネーズ 【緑】キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ワカメ	【赤】さば、豚肉、大豆、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、しらたき、油、ごま油 【緑】からしな、ショウガ、にんにく、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ、たまねぎ、ニラ	【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、豚ひき肉、牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、パン粉、乾燥油、強力粉・1等、黒砂糖 【緑】はくさい、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、ゆでさやいんげん、オレンジ、干しぶどう	【赤】牛肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、スパゲティ麺、マヨネーズ 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、干しぶどう	【赤】豆乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、ごま油 【緑】こまつな、えのき、にんじん、ネギ	酪農牛乳 ジャムパン
	メイグルト 誕生会ケーキ						麦茶 かつおおにぎり	酪農牛乳 黒糖カステラ	麦茶 ゆかりおにぎり	酪農牛乳	麦茶 みそおにぎり	
29 昭和の日		30 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ	<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。子どもたちがとても大切です。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す。</p>									
	麦茶 いなりずし		【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、沖縄豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、米粉、きび砂糖、バター 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、バナナ									

※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