

予 定 献 立 表

2019年5月分

とこいく保育園 932-5662

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|---|---|
|  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> こどものお弁当 </div>  <p>愛情いっぱいのお弁当箱を開けると、子どもたちは本当にうれしそうです。お弁当を準備するときは、子どもの好きなものを取り入れながら、食べられる量を意識しましょう。ごはん：主菜：副菜＝3：1：2の分量で盛り付けると栄養バランスがとれます。</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1 天皇の即位の日 </div>  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 2 休日 </div>  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 3 憲法記念日 </div>  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 4 みどりの日 </div>  | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 6 振替休日 </div>  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 7 ふりかけご飯(鶏) 豚汁 人参ソリソリ(シラス) パナナ(30g) 型抜きチーズ </div> <p><small>【赤】豚肉、しらたき、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ごま油、おろし生姜 【緑】大根、ごぼう、にんじん、鰹節、ねぎ、パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 豆腐のくずもち</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 8 スパゲティーミートソース コーンスープ(白菜) 粉ふきいも(青のり) ミゼリー(ブルー) </div> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚肉、チーズ、しらたき 【黄】スパゲティ麺、バター、じゃが芋、胚芽米、ごま、むぎ三温粉 【緑】こんにんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、はくさい、おろし、りんご、干し、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">野菜 ジャコビじきおにぎり</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 9 あわご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 鮭のちやんちやん焼き かぼちゃ含め煮 りんご </div> <p><small>【赤】しらたき、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温粉、くるみ、いり 【緑】大根、わかめ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、りんご、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 人参ケーキ</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 10 ロールパン ポルンチ 切り干し大根 サラダ オレンジ </div> <p><small>【赤】牛肉、豚肉、ソーセージ、まぐろ缶詰、EM牛乳 【黄】パン、じゃが芋、バター、ごま三温粉、ビスケット 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、大根、切り干し大根、きゅうり、オレオ、スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 茹でコーン ビスコ</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 11 ご飯 すまし汁(しめじ・えのき・水菜) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) パナナ </div> <p><small>【赤】豚肉、もも、豚ひき肉、EM牛乳、おろし、生姜 【黄】胚芽米、はちみつ 【緑】しめじ、えのき、きょうな、菜、にんにく、にんじん、りょうとう、やし、ブロッコリー、パナナ、味噌汁のり</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 ツナマヨおにぎり</p> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 13 ご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) 肉じゃが 土佐和え チーズで鉄 </div> <p><small>【赤】油揚げ、肉じゃが、グリーンピース、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温粉、揚げ粉、黒砂糖、ごま油 【緑】はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干し、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 黒糖カステラ</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 14 ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) レバーのカレー揚げ 小松菜とコーンのゴマ和え びわ </div> <p><small>【赤】豚肉、レバー、しらたき、油揚げ、かたくちいわし、煮干し 【黄】胚芽米、ごま油、三温粉 【緑】かぼちゃ、しめじ、にんじん、ごま、な、ゆ、びわ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜 いなり寿司 煮干し佃煮</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 15 ご飯 すまし汁(ゆりこん・大根) 魚の夕焼けソース きんぴら風煮(いんげん) りんご </div> <p><small>【赤】さば、生卵、しらたき、鰹節 【黄】胚芽米、ピーマン、ごぼう、三温粉 【緑】ほうれんそう、大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、りんご、たまねぎ、キャベツ、きびピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜(アボカド、きんぴら) 焼きピーマン</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 16 納豆ごはん みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フーイリチー オレンジ </div> <p><small>【赤】納豆、豚肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おろし、生姜、じゃが芋、ケーキ 【緑】たまねぎ、ネギ、りょうとう、やし、にんじん、キャベツ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 福生会ケーキ</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 17 グリンピースご飯 チキンカレー フルーツサラダ </div> <p><small>【赤】グリーンピース、鶏肉、鶏卵、ヨーグルト、調整豆乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、かかん、パナナ、干し、ぶどう、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 18 沖繩そば 磯節和え パナナ </div> <p><small>【赤】豚肉、もも、鶏卵、EM牛乳、鶏ひき肉 【黄】沖繩そば、胚芽米、三温粉 【緑】はくさい、ごぼう、にんじん、きゅうり、干し、ぶどう、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 味噌おにぎり</p> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 20 ご飯 みそ汁(さつまいも) からし菜チャンブルー しそ入り卵焼き ミゼリー(白根) </div> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚肉、もも、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも 【緑】ネギ、からし、な、にんじん、しそ、葉</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 ゴマボウキ</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 21 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ) 鮭のごま味噌焼き 野菜炒め(人参ピーマン) りんご </div> <p><small>【赤】しらたき、おろし、生姜、さといも、煮干し、干し、ぶどう 【黄】胚芽米、ごま油、ごま油 【緑】大根、わかめ、にんじん、ピーマン、キャベツ、りんご、ごま、な</small></p> <p style="text-align: center;">野菜 青菜おにぎり チーズでカルシウム</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 22 クアジュシー みそ汁(ほうれん草・鮭) 鶏と野菜の煮物 パイン缶 </div> <p><small>【赤】豚肉、もも、EM牛乳、鶏卵、調整豆乳 【黄】胚芽米、バター、砂糖、くるみ、いり 【緑】ほうれん草、鶏、大根、にんじん、ほうれん草、大根、しいたけ、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 ココアクッキー</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 23 ご飯 みそ汁(山東菜・しめじ) 魚フライタルタルソース トマトサラダ(きゅうり) ブルーン </div> <p><small>【赤】キングダリア、鶏卵、おろし、生姜 【黄】胚芽米、三温粉、オリーブ油 【緑】さんとうさい、菜、しめじ、ケール、たまねぎ、トマト、きゅうり、わかめ、にんじん、オリーブ、ごぼう、ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン) もずく入りわらやちー</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 24 ご飯 マーボー豆腐 ナムル パナナ </div> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、鶏卵、ごま油、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつまいも、黒砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、ほうれん草、きゅうり、りょうとう、やし、きゅうり、パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 蒸し芋 黒糖</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 25 ご飯 みそ汁(えのきわかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) オレンジ </div> <p><small>【赤】豚肉、もも、生卵、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、アラスカパン、おろし、生姜 【緑】えのき、わかめ、キャベツ、アスパラ、ごぼう、にんじん、キャベツ、アスパラ、ごぼう、りょうとう、やし、しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 きな粉ラスク</p> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 27 ご飯 みそ汁(えのき冬瓜) 炒り豆腐 もずくの酢のもの ブチトマト </div> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、鶏卵、牛乳、干し、ぶどう 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、三温粉、おろし、生姜 【緑】えのき、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、おろし、生姜、もずく、きゅうり、ほうれん草、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 チーズ蒸しパン</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 28 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) さばのおろし煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) パイン缶 </div> <p><small>【赤】ゆし豆腐、さば、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温粉 【緑】ネギ、しらたき、大根、にんじん、キャベツ、りょうとう、やし、ピーマン、パインアップル、缶、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 はちや柿 枝豆</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 29 納豆みそごはん すまし汁(小松菜・シラス) 切り干し大根炒め りんご </div> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温粉、こんにやく、さつまいも、黒砂糖 【緑】ほうれん草、ごま、な、しめじ、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 大芋</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> お弁当 誕生会 </div>  <p style="text-align: center;">EM菌牛乳 福生会ケーキ</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 31 麦ご飯 八宝菜 かぼちゃサラダ Newヤクルト </div> <p><small>【赤】豚肉、みどり調整豆乳、おろし、生姜 【黄】胚芽米、おろし、生姜、三温粉、じゃが芋、パン 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ロールパン(クインター)</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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ
 ★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生