

予 定 献 立 表

2020年1月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>年末年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。長い休み明けは、早寝・早起・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。</p> <p>1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜やハンダマ、大根の葉で代用してもよいでしょう。</p> <p style="text-align: center;">【春の七草】 せむし すずな せりふ すずしろ ほとけのざ こむぎ草 はとにべら</p>					
<p>4 ご飯 みそ汁(山東菜しめじ) チンジャオオロス マカロニサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、まぐろ、番葱、豆乳(ココア) 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、スリランカ 【緑】さんとうやさい、しめじ、しょうが、りょうとうもやし、たけのこ、ピーマン、茶ピーマン、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、干しほうとう、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">豆乳(ココア味) ふりかけおにぎり</p>					
<p>6 ご飯 みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚、ももEM牛乳 【黄】胚芽米、じゃがいも、三温糖、ライ麦、全粒粉 【緑】かぶ、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しほうとう</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 スコーン</p>	<p>7 あわご飯 すまし汁(大根、えのき、ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし、インゲン) パンケーキ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】大根、えのき、ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、さやいんげん、パインアップル、塩、コン</small></p> <p style="text-align: right;">Ca飲料(リンゴ) ムーナー</p>	<p>8 ふりかけご飯 野菜スープ トンカツ かぶの塩昆布あえ バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏、もも豚、しゃも豚、豚肉 【黄】胚芽米 【緑】デンゲンサイ、たまねぎ、かぶ、かぶ、菜、塩昆布、バナナ、にんじん、しいたけ</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 コーンのお餅</p>	<p>9 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリーソテー りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚肉 【黄】スパゲティ麺、バター、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、ブロッコリー、コーン、りんご、ネギ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 練豆みそおにぎり チーズで焼</p>	<p>10 麦ご飯 シーフードカレー 切り干し大根サラダ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、あかいか、豚肉、牛乳、まぐろ、金箔、調整豆乳 【黄】胚芽米、伊豆、じゃが芋、ごま、三温糖、パン 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、切り干し大根、きゅうり、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 ジャム、シ</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(もやし、わかめ) 生揚げのそぼろ煮 キャベツのゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、はるさめ、ごま、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】りょうとうもやし、わかめ、ネギ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 さつま芋、焼きカップ</p>
<p>13 成人の日</p> <div style="text-align: center;"> </div>					
<p>14 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ブルー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃがいも、三温糖、もち米、ごま 【緑】ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、ブルー</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 五平餅</p>	<p>15 ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 魚のマリネ 野菜炒め(ブロッコリー) たんかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚ひき肉、EM牛乳、豚肩、鶏卵、グラノーラ 【黄】胚芽米、砂糖、バター 【緑】しめじ、えのき、水菜、たまねぎ、きゅうり、レモン、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>16 あわご飯 鮭の北海汁 野菜チャンプルー たんかん</p> <p><small>【赤】べにざけ、沖繩豆腐、豚肉、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、白玉粉、三温糖、バター、ココナツパウダー 【緑】大根、根、にんじん、厚揚げ、ひじき、ピーマン、キャベツ、タンゼロ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 ココナツもちケーキ</p>	<p>17 ロールパン ポークビーンズ フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ヨーグルト、しらす、チーズ 【黄】ロールパン、スライス、パスタ、胚芽米 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、みかん、バナナ、干しほうとう、えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 ゆかりおにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>18 ご飯 みそ汁(大根、小松菜) 豚肉のしょうが焼 人参シリリ(かつお節) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、調整粉乳、牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、砂糖 【緑】大根、ごま、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、バナナ、もも、ゆ</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 ビーマフィン</p>	
<p>20 ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】生揚げ、成鶏、手羽、豚肉、煮干し 【黄】胚芽米、ごま、砂糖 【緑】きょうなれ、マレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、バナナ、塩昆布</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 塩昆布おにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>21 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) 鮭のコーンフレーク揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、しらす、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、コーンフレーク 【緑】はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、コン、温州みかん、にんじん</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 プリッツ(人参)</p>	<p>22 ご飯 すまし汁(ホウレンソウ、大根) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) プチトマト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、かつお、鶏ひき肉、EM牛乳、豆乳、きんぴら 【黄】胚芽米、おろし、砂糖 【緑】ほうれんそう、しめじ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、トマト</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 豆乳のぐずもち</p>	<p>23 ご飯 みそ汁(サツマイモ) さばのおろし煮 白和え(からし菜) りんご</p> <p><small>【赤】さば、沖繩豆腐、かつお、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、さつま芋、三温糖、金/パン、バター、ゴマペースト、黒砂糖 【緑】しめじ、ネギ、しょうが、大根、からし、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 練りゴマトースト</p>	<p>24 麦ご飯 クリームシチュー(鶏肉、かぶ) 小松菜の和え物(おかか) ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、調整粉乳、EM牛乳 【黄】胚芽米、おしほ、じゃがいも、バター 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まい、たけのこ、ごま、つな、りょうとうもやし、えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>25 野菜そば かぼちゃ含め煮 たんかん</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、マヨネーズ、EM牛乳、かつお 【黄】沖繩そば、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、かぼちゃ、タンゼロ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 みそおにぎり</p>
<p>27 ご飯 すまし汁(かぶ、わかめ) 松風焼き パパイヤイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、はちみつ、バター 【緑】かぶ、かぶ、菜、ゆでたまねぎ、バナナ、にんじん、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 米粉のケーキ(ココア)</p>	<p>28 納豆ごはん イナムドチ 魚のてんぷら 白菜の和え物 いちご</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、マヨネーズ、キングクリップ、さくらえび、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく 【緑】大根、しいたけ、はくさい、きゅうり、いちご、ごま、つな</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 野菜おにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>29 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも りんご</p> <p><small>【赤】牛、ひき肉、豚レバー、豚肉 【黄】胚芽米、じゃがいも、ピーマン、ごま油、三温糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、ごま、大根、パセリ、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">シリア(アレン) 焼きピーマン</p>	<p>30 お弁当</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">誕生会</p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>31 麦ご飯 八宝菜 ほうれん草のサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、おしほ、三温糖、オリーブ油、砂糖、さつま芋、黒砂糖 【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、ほうれんそう、コン</small></p> <p style="text-align: right;">EM醸造牛乳 蒸し芋 黒糖</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・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