

# 予 定 献 立 表

2020年2月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土	
		<p>節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。 豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。 立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず、 元気に過ごすには食事が大切です。バランスよく、いろいろなものを食べるようにしましょう。</p>				
<p>3 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(豆腐、小松菜) キャベツサラダ 節分ミックス(きな粉ボーロ)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、沖繩豆腐、練乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、きな粉、ボーロ 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、キャベツ、みかん、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 納豆巻き</p>	<p>4 ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ たんかん</p> <p><small>【赤】しらす、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、砂糖 【緑】大根、わかめ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、コンタムゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>5 あわご飯 みそ汁(チンゲンサイ、えのき) ごぼう入り鶏つくね ブロッコリーソテー パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖繩豆腐、豚肉、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】チンゲンサイ、えのき、ごぼう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コンパインアップル、缶、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>6 ご飯 そうめん汁 鯖の塩焼き 野菜炒め(キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、豆腐 【黄】胚芽米、そうめん、おし麦、黒砂糖、三温糖、白玉粉 【緑】レタス、しいたけ、ネギ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい ぬか漬けせんべい 旨醤油味</p>	<p>7 麦ご飯 チキンカレー 白和え(ほうれん草、人参)</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー、沖繩豆腐、缶詰、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ほうれん草、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう りんご</p>	<p>8 ご飯 みそ汁(白菜、絹ごし) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茹で卵 プチトマト</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、鶏卵、しらす、煮干し 【黄】胚芽米、はるさめ、ごま油、砂糖 【緑】はくさい、しょうが、りょうとうもやし、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、トマト、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) 煮干し佃煮</p>	
<p>10 ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すきやき風煮 土佐和え みかん</p> <p><small>【赤】牛かた、ローズ、沖繩豆腐、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、にんにく、三温糖、くるみ 【緑】大根、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 人参ケーキ(黒人参)</p>			<p>12 きのコスパゲティ みそ汁(白菜、厚揚げ) さつまいもの甘辛煮 いちご チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】いか、鶏ひき肉、生揚げ、チーズ、豚ひき肉、煮干し 【黄】スパゲティ、ごま油、さつまいも、胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、絹ごしのり、はくさい、ネギ、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>13 ハンダマご飯 すまし汁(小松菜、シメジ) 鞋のごま味噌焼き 島ニンジンのきんぴら風 りんご</p> <p><small>【赤】しらす、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、塩、小麦粉、黒砂糖、ごま 【緑】こまつな、しめじ、ごぼう、にんじん、りょうとう、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>14 ロールパン かぼちゃと豆のシチュー もやしと水菜のツナ和え ブルーベリー</p> <p><small>【赤】鶏肉、大豆、牛乳、クリーム、植物油、脂肪、まぐろ、缶詰、しらす、じゃが芋 【黄】ロールパン、小麦粉、胚芽米 【緑】かぼちゃ、だんご、たまねぎ、さやいんげん、りょうとうもやし、きょうな、焼きのり、ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">シリア(グリーン) 結おにぎり</p>	<p>15 ご飯 みそ汁(キャベツ油あげ) 炒り豆腐 ポパイサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖繩豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、卵黄 【黄】胚芽米、にんにく、三温糖、かつお、油、砂糖 【緑】キャベツ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、コンパイン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやち</p>
<p>17 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、厚揚げ) 炒りどり ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】生揚げ、鶏肉、EM牛乳、豆腐 【黄】胚芽米、さといも、白玉粉、砂糖 【緑】こまつな、にんじん、ごぼう、たけのこ、水菜、缶詰、しいたけ、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 胚芽入りもち</p>	<p>18 ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(もやし、ピーマン) りんご</p> <p><small>【赤】鶏レバー、鶏卵、豚肉、鶏皮、豆腐、しらす、油揚げ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">みどり園豆腐乳 いなり寿司</p>	<p>19 あわご飯 魚汁(カラシ) クープイリチー 菜の花の和え物 日 たんかん</p> <p><small>【赤】たい、豚肉、おろし、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油、黒砂糖 【緑】からし、昆布、しいたけ、にんじん、なばな、りょうとうもやし、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そぼろボーロ</p>	<p>20 ご飯 すまし汁(白菜、しめじ) 魚の味噌照り焼き 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p><small>【赤】おこうたい、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油、黒砂糖 【緑】はくさい、しめじ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 大学芋</p>	<p>21 ご飯 親子どんぶり ほうれん草の胡麻和え Newマクルト</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、さつま芋、缶詰、EM牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、砂糖、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、胡麻油、ほうれん草、りょうとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 煮しめ</p>	<p>22 ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 スティックキュウリ みかん</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、バター、三温糖、オートミール 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、りょうとうもやし、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 オートミールクッキー</p>	
<p>24 天皇誕生日 (振替休日)</p> <p></p>	<p>25 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー たんかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、鶏レバー、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、バター 【緑】ネギ、にんにく、大根、にんじん、さやいんげん、タンゼロ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>26 ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(豆腐、わかめ) なます バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、沖繩豆腐、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油、砂糖 【緑】ほうれん草、ごぼう、わかめ、大根、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 赤かチーズおにぎり</p>	<p>27 お弁当 誕生会</p> <p></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 ハヤシライス 小魚サラダ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、ごま油、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、ひじき、コーン、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>29 発表会</p> <p></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