

予 定 献 立 表

2021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・早起き・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】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div>										
<p>4 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,ふ) チキンアップルソース 野菜炒め(たまねぎ,ひじき) ブルーベリー</p> <p>【赤】鶏・もも,豚肉,鶏肉,ツナ缶 【黄】精白米,ふ 【緑】チンゲンサイ,りんご,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ひじき,ブルーベリー,除付けのり</p> <p style="text-align: center;">薬茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>5 みそ飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) 鯖の香味焼き 鶏と大根の煮物 みかん</p> <p>【赤】油揚げ,さば,鶏・もも,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,三温糖,くずでん粉,砂糖 【緑】ごま,しょうが,にんにく,大根,にんじん,しいたけ,温州みかん</p> <p style="text-align: center;">豆乳 豆乳のくずもち</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 豆腐ハンバーグ 鳥ニンジンのおんげ りんご</p> <p>【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,豚肉,白米,鶏卵,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま,パン粉,薄力粉 【緑】ごま,しょうが,にんにく,大根,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">EM菌長牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>7 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草,大根) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソース たんかん</p> <p>【赤】べにざけ,豚肉,ショア,煮干し 【黄】精白米,おし麦,胚芽米 【緑】ほうれん草,大根,しめじ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,コーン,タンゼロ,しいたけ,ハンダマ ショア(マスカット) ポロポロジュシー いりこ</p>	<p>8 ハヤシライス フルーツサラダ 枝豆</p> <p>【赤】牛肉,鶏卵,ヨーグルト,豆乳,りんご 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ロールパン 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,みかん,バナナ,干しぶどう,えだまめ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 ロールパン(ウインナー)</p>	<p>9 中華丼 ゆし豆腐 ナムル(春雨) バナナ</p> <p>【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏皮,身,豆乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,はるさめ,ごま油,砂糖,米粉 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,トマト,ネギ,ほうれん草,きゅうり,バナナ,パイナップル,梅</p> <p style="text-align: center;">豆乳 米粉のパイナップルケーキ</p>					
<p>11 成人の日</p> 						<p>12 納豆ごはん みそ汁(青菜,えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 みかん</p> <p>【赤】納豆,凍り豆腐,豚肉,豆乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】薄力粉 【赤】ごま,しょうが,にんにく,大根,にんじん,たまねぎ,温州みかん,ほうれん草</p> <p style="text-align: center;">豆乳 スコン(ほうれん草,チーズ)</p>	<p>13 スパゲティミートソース アーサ汁 コールスローサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚肉,パン,チーズ,豆腐,油揚げ,煮干し 【黄】鶏卵,パスタ,三温糖,精白米,ごま油,薄力粉 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,キャベツ,コンパナ</p> <p style="text-align: center;">薬茶 きつねおにぎり いりこ</p>	<p>14 ふりかけご飯 みそ汁(切り干し大根) 魚のマリネ 人参シソ(シラス) りんご</p> <p>【赤】キングクリップ,しらす,EM牛乳,脱脂乳,鶏卵,グラノーラ 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,バター,薄力粉 【緑】切り干し大根,わかめ,たまねぎ,トマト,きゅうり,りんご,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">EM菌長牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>15 ロールパン クリームシチュー(鮭) 白菜とみかんのサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p>【赤】しらす,豚肉,クリーム,牛乳,しらす 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,砂糖,精白米,薄力粉 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー,はくさい,みかん,えだまめ</p> <p style="text-align: center;">薬茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>16 あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 炒り豆腐 なます たんかん</p> <p>【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,豆乳 【黄】精白米,ふ,ごま,三温糖,砂糖,ごま油,ごま油,ごま油 【緑】さんとうさい,しいたけ,にんじん,たまねぎ,大根,タンゼロ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 スイートポ</p>
<p>18 あわご飯 すまし汁(小松菜,しいたけ) 松風焼き 白菜の和え物 シークワサーゼリー</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏卵,豆乳,煮干し 【黄】精白米,三温糖,ごま,やま芋,砂糖 【緑】上新粉 【赤】ごま,しょうが,にんにく,大根,にんじん,さやいんげん,パイナップル,梅,おにんじん,たまねぎ,コーン</p> <p style="text-align: center;">豆乳 人参かきおん いりこ</p>	<p>19 麦ご飯 食 ちむしんじ 育 ちくわのチーズフライ の デークニーイリチー 日 パイン缶</p> <p>【赤】豚肉,豚肉,竹輪,チーズ,豆乳,鶏・もも,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,薄力粉,パン粉,バター 【緑】おにんじん,にんにく,大根,にんじん,さやいんげん,パイナップル,梅,おにんじん,たまねぎ,コーン</p> <p style="text-align: center;">薬茶 ジャワライス(おにぎり)</p>	<p>20 ちらしずし(鮭) ム すまし汁(高野豆腐,青菜) かぼちゃの含め煮 チ たんかん チ</p> <p>【赤】鶏卵,べにざけ,凍り豆腐,白米,牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま,食パン,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,ごま,しょうが,かぼちゃ,タンゼロ</p> <p style="text-align: center;">EM菌長牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) さばのおろし煮 ほうれん草のゴマ和え りんご</p> <p>【赤】さば,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖 【緑】かぼちゃ,根菜,ねぎ,しょうが,大根,ほうれん草,しめじ,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">薬茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>22 カレーライス(ポーク) おからサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚肉,鶏卵,竹輪,豆乳,チーズ 【黄】おから 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,バナナ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 かりんとう 型抜きチーズ</p>	<p>23 野菜そば 蒸し芋 りんご</p> <p>【赤】豚肉,マヨ,豆乳 【黄】沖縄そば,ごま油 【緑】にんじん,キャベツ,りんご,とうもろこし,りんご</p>					
<p>25 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー みかん</p> <p>【赤】豚肉,沖縄豆腐,豚肉,豆乳 【黄】精白米,さつま芋,ごま,にんじん,もち米,三温糖,ごま 【緑】大根,にんじん,根菜,ねぎ,からし,な,温州みかん</p> <p style="text-align: center;">豆乳 五平餅</p>	<p>26 納豆みそごはん すまし汁(しめじ,えのき,水菜) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) いちご</p> <p>【赤】納豆,豚ひき肉,わかさぎ,豚肉,豆乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,三温糖,黒砂糖,薄力粉 【緑】おにんじん,しめじ,えのき,しょうが,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,いちご</p> <p style="text-align: center;">豆乳 モベポポ</p>	<p>27 タコライス すまし汁(冬瓜,ワカメ) 粉ふきいも(青のり) たんかん</p> <p>【赤】牛・ひき肉,豚肉,豆乳,豚肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,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,うらかん,わかめ,あおのり,タンゼロ,コーン</p> <p style="text-align: center;">豆乳 焼きピーマン</p>	<p>28 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">EM菌長牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>29 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚肉,豆乳,ソファール 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,さつま芋,黒砂糖 【緑】キャベツ,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,コーン</p> <p style="text-align: center;">豆乳 蒸し芋 黒糖(3歳一)</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) 鶏肉のネギ南蛮 大豆サラダ バナナ</p> <p>【赤】鶏・もも,大豆,豆乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,砂糖,三温糖,米粉 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,根菜,ねぎ,しょうが,トマト,きゅうり,たまねぎ,ひじき,バナナ,かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 かぼちゃポロ</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