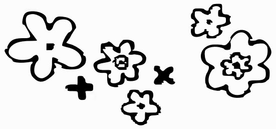
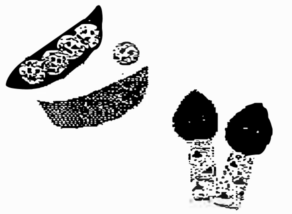
予定献立表

2021年4月分

とこいく保育園　932-5662

月	火	水	木	金	土
～ご入園、ご進級おめでとうございます～ 春の暖かな日ざしの中、新しい環境での生活がスタートしました。健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。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しょう。			1 カレーライス(ポーク) ほうれん草のおかか和え いちご [赤]豚肉,鶏レバー,チーズ,煮干し [黄]精白米,おし麦,油,じゃが芋,砂糖 [緑]たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,いちご 麦茶　おかかチーズおにぎり　いりこ	2 あわご飯 ゆし豆腐 肉じゃが キャベツの塩昆布和え シークワーサーゼリー [赤]ゆし豆腐,牛・かたロース,豆乳,しらす,チーズ [黄]精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,三温糖,シークワーサーゼリー,食パン [緑]ネギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,塩昆布,グリーンピース 豆乳　じゃこトースト	3 入園式 麦ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) チンジャオロース 茹で卵 パイン缶 [赤]沖縄豆腐,豚肉,鶏卵,豆乳,きな粉 [黄]精白米,おし麦,砂糖,ごま油,スパゲティ麺,黒砂糖 [緑]レタス,しいたけ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン(青・赤・黄),パインアップル-缶 豆乳　マカロニきな粉
5 あわご飯 みそ汁(なす) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ,アスパラ) デコポン [赤]鶏・手羽,豚肉,豆乳,牛乳 [黄]精白米,あわ精白粒,油,米粉,はちみつ,バター [緑]なす,わけネギ,オレンジ・マーマレード,キャベツ,にんじん,たまねぎ,アスパラガス,タンゴール 豆乳　米粉ケーキ(ココア)	6 ふりかけご飯 すまし汁(ほうれん草,大根) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー バナナ [赤]べにざけ,豚肉,豆乳,牛乳 [黄]精白米,おし麦,油,ホットケーキ粉 [緑]ほうれんそう,大根,しめじ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,コーン,バナナ 豆乳　プリッツ(人参)	7 スパゲティーミートソース アーサ汁 キャベツサラダ チーズ(鉄分入り) [赤]豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,しらす,煮干し [黄]麺,オリーブ油,油,バター,砂糖,[illegible],精白米,三温糖,薄力粉 [緑]にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,キャベツ,みかん,ひじき 麦茶　じゃこひじきおにぎり　いりこ	8 麦ご飯 みそ汁(カラシナ,じゃが芋) 鯖のカレー焼 人参シリシリ(シラス) りんご [赤]さば,しらす,EM牛乳 [黄]精白米,おし麦,じゃが芋,ごま油,油,さつま芋 [緑]からしな,にんじん,ネギ,りんご EM酪農牛乳　蒸し芋	9 チキンピラフ すまし汁(絹ごし,青菜) スパゲティサラダ ソフール元気ヨーグルト [赤]鶏・もも,豆腐,ソフール,豆乳,鶏卵 [黄]精白米,油,スパゲティ麺,薄力粉,黒砂糖 [緑]たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,チンゲンサイ,きゅうり,干しぶどう 豆乳　そばボーロ	10 野菜そば 茹でコーン りんご [赤]豚肉,カマボコ,豆乳,ツナ缶 [黄]沖縄そば,油,精白米 [緑]にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,スイートコーン,りんご,味付けのり 豆乳　ツナマヨおにぎり
12 あわご飯 すまし汁(小松菜,しいたけ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 プルーン [赤]鶏ひき肉,鶏レバー,ジョア,しろさけ [黄]精白米,あわ精白粒,油,三温糖,ごま,パン粉 [緑]こまつな,生しいたけ,たまねぎ,きゅうり,りょくとうもやし,プルーン,味付けのり ジョア(マスカット)　鮭おにぎり	13 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) バナナ [赤]沖縄豆腐,ツナ缶,豆乳,鶏ひき肉,豆乳,しらす [黄]精白米,おし麦,油,米粉,ごま油,三温糖,パン粉 [緑]はくさい,えのき,ネギ,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,バナナ,ニラ,コーン 豆乳　チヂミ	14 浜下り 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,しめじ) 鯖の香味焼き ひじき炒め いちご [赤]さば,豚肉,大豆,EM牛乳,鶏卵 [黄]精白米,おし麦,三温糖,油,砂糖,こんにゃく,薄力粉 [緑]ほうれんそう,しめじ,生姜,にんにく,ひじき,にんじん,さやいんげん,いちご EM酪農牛乳　三月菓子	15 ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ,油揚げ) 魚のオランダ揚げ ブロッコリーのおかかチーズ和え パイン缶 [赤]油揚げ,キングクリップ,豆乳,チーズ,豆乳,牛乳 [黄]精白米,おし麦,ごま,油,さつま芋,バター,三温糖,はちみつ,ゴマ,薄力粉 [緑]キャベツ,しめじ,にんじん,パセリ,ブロッコリー,パインアップル-缶 豆乳　スイートポテト	16 ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ 味付小魚 [赤]豚・かた,豚レバー,クリーム,牛乳,まぐろ-缶詰,味付小魚,しらす [黄]パン,じゃが芋,油,バター,ごま,三温糖,精白米,薄力粉 [緑]たまねぎ,にんじん,セロリー,アスパラガス,切り干し大根,きゅうり,えだまめ 麦茶　ゆかりおにぎり(しらす)	17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,油揚げ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) 清見みかん [赤]油揚げ,鶏・もも,豚肉,豆乳,きな粉 [黄]精白米,おし麦,砂糖,油,くずでん粉,黒砂糖 [緑]チンゲンサイ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ピーマン,タンゴール,りんご 豆乳　黒糖くずもち
19 食育の日 納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ [赤]納豆,豚肉,カマボコ,まぐろ-缶詰,豆乳 [黄]精白米,おし麦,こんにゃく,油,米粉,アーモンド-乾,砂糖,バター [緑]大根,しいたけ,パパイア,にんじん,ニラ,バナナ,かぼちゃ 豆乳　かぼちゃクッキー	20 麦ご飯 すまし汁(白菜,えのき,長ネギ) 鮭のごま味噌焼き クーブイリチー りんご [赤]しろさけ,豚肉,カマボコ,鶏肉 [黄]精白米,おし麦,ごま,砂糖,ごま油,こんにゃく,油,バター [緑]はくさい,えのき,根深ねぎ,昆布,しいたけ,にんじん,りんご,たまねぎ,コーン,グリーンピース 麦茶　ジャワライス(おにぎり)	21 タコライス すまし汁(大根,ワカメ) 粉ふきいも(青のり) デコポン [赤]牛・ひき肉,豚レバー,EM牛乳,豚肉,チーズ [黄]精白米,おし麦,油,じゃが芋,うどん [緑]にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,ワカメ,ネギ,あおのり,タンゴール,キャベツ,ピーマン EM酪農牛乳　焼きうどん(おやつ)	22 誕生会 **お弁当** 豆乳　誕生会ケーキ	23 ハヤシライス おからサラダ 清見みかん [赤]牛肉,鶏レバー,竹輪,豆乳,煮干し,おから [黄]精白米,おし麦,じゃが芋,油,黒棒 [緑]たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きゅうり,コーン,タンゴール 豆乳　黒棒　いりこ	24 沖縄そば 小松菜としめじのおかか和え バナナ [赤]豚肉,カマボコ,豆乳,ツナ缶 [黄]沖縄そば,砂糖,精白米,三温糖,油 [緑]なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,バナナ,味付けのり 豆乳　みそおにぎり
26 あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) ポークケチャップ なます デコポン [赤]豚肉,挽きわり納豆,豚ひき肉,煮干し [黄]精白米,あわ精白粒,油,砂糖,三温糖 [緑]キャベツ,しめじ,ネギ,たまねぎ,ピーマン,大根,にんじん,タンゴール,焼きのり 麦茶　納豆みそおにぎり　いりこ	27 竹の子ご飯 みそ汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭の塩焼き かぼちゃと豚肉のうま煮 りんご [赤]鶏ひき肉,豆腐,しろさけ,豚肉,豆乳,牛乳 [黄]精白米,おし麦,油,強力粉,黒砂糖 [緑]たけのこ,にんじん,チンゲンサイ,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,りんご,干しぶどう 豆乳　黒糖カステラ	28 ゆかりご飯 みそ汁(かぶ,ワカメ) まぐろカツ 白菜サラダ バナナ [赤]さば,まぐろ,豆乳,豆乳 [黄]精白米,おし麦,ゴマ,砂糖,油,さつま芋,バター,三温糖,薄力粉,パン粉 [緑]かぶ,かぶ・葉,ワカメ,はくさい,りんご,きゅうり,にんじん,バナナ 豆乳　キャラメルポテト	29 **昭和の日** 	30 カレーライス(ベジタブル) もずく酢 チーズ(鉄分入り) [赤]豚ひき肉,豚レバー,牛乳,EM牛乳,チーズ [黄]精白米,おし麦,じゃが芋,油,砂糖,食パン [緑]かぼちゃ,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんにく,沖縄もずく,きゅうり,みかん,ブルーベリー-ジャム EM酪農牛乳　ジャムパン(食ぱん)	

※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。

≪アレルゲン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