

予 定 献 立 表

2022年4月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土	
<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活がスタートしました。 着る姿や成長には「朝食・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとて 大切です。 朝ごはんをしっかりと食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきます しょう。</p> <div style="text-align: center;">  <p>朝ごはんを食べよう!</p> </div>				<p>1 カレーライス(ポーク) おからサラダ ミニゼリー(ブルー)</p> <p>【赤】豚かた肉、鶏胸肉、豆腐、豆乳 【黄】おから 【青】精白米、おし麦、油、じゃが芋、マヨネーズ、かりんとう 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、タンゴール</p> <p style="text-align: center;">豆乳 かりんとう テコポン</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(大根) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(もやし、ひじき) バナナ</p> <p>【赤】鶏もも、豚かた肉、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油 【青】大根、大根・漬、にんにく、にんじん、キャベツ、りょう 【緑】もやし、ひじき、バナナ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり 味付小魚</p>	
<p>4 あわご飯 マーボー豆腐 ナムル(春雨) 飲む野菜と果実</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささぎ、豆乳 【黄】精白米、あわび、砂糖、ごま油、はるさめ、糸粉、油 【青】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ごま、ほうれんそう、きゅうり、バナナ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 米粉のパンケーキ(小麦)</p>	<p>5 麦ご飯 すまし汁(小松菜、しめじ) 鮭のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 いちご</p> <p>【赤】しらす、鮭、もも、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、海苔、海老、油、粉 【青】ごま、すまし汁、しょうが、にんにく、にんじん、さやいんげん、いちご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 三月菓子</p>	<p>6 スパゲティナポリタン アーサ汁 ブロッコリーソーテー りんご</p> <p>【赤】豚かた肉、豆腐、しらす、チーズ 【黄】スパゲティ、オリーブ油、精白米、ごま、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、おろし、ブロッコリー、コーン、りんご、にんじん、ひじき</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ミルクおにぎり(おにぎり) チーズ(数分)</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(からし菜、じゃが芋) 鯖のカレー焼き 人参シソ(シラス) バナナ</p> <p>【赤】さば、しらす、豆乳、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま油、ピーマン、油、きび砂糖 【緑】からし菜、にんじん、人参、バナナ、たまねぎ、ごま</p> <p style="text-align: center;">豆乳 鯖きピーマン</p>	<p>8 麦ご飯 ゆし豆腐 肉じゃが キャベツサラダ</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛・かた肉、牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、にんじん、きび砂糖、食パン 【青】キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、みかん 【緑】たまねぎ、にんじん、グリーンピース</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) あまなつ</p> <p>【赤】豚かた肉、まぐろ・缶詰、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、にんじん、きび砂糖、食パン 【青】かぼちゃ、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、りょう、とうもろこし、ピーマン、なつみかん</p> <p style="text-align: center;">豆乳 五平餅</p>	
<p>11 ふりかけご飯 みそ汁(白菜、大根、しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつま芋の甘煮 シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、はるさめ、さつま芋、はちみつ、シークワーサーゼリー、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】はくさい、大根、しいたけ、にんじん、さやいんげん</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 魚のポテトクリーム焼き アスパラソーテー りんご</p> <p>【赤】べにざけ、豚かた肉、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、きび砂糖、ごま 【青】キャベツ、えのき、コーン、たまねぎ、パセリ、乾、アスパラ、タケのこ、にんじん、りんご</p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>13 あわご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 松風焼き 白菜の和え物 デコポン</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、豆乳、きな粉 【黄】精白米、あわび、砂糖、油、きび砂糖、ごま、くず、ん粉、黒砂糖 【緑】とうがらし、きょうな、たまねぎ、はくさい、にんじん、タンゴール</p> <p style="text-align: center;">豆乳 黒糖くずもち</p>	<p>14 ゆかりご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) 魚フライタルソース ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p>【赤】いら、豆乳、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、厚力粉、パン粉、油、マヨネーズ、ホットケーキ 【青】チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ブロッコリー、トマト、バナナ、にんじん</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャロットスティック</p>	<p>15 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、小松菜) マカロニサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏もも、豆腐、まぐろ・缶詰、ソファール、豆乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ、マヨネーズ、さつま芋 【青】たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、ごま、なつみかん 【緑】たまねぎ、にんじん</p> <p style="text-align: center;">豆乳 鶏しぎ</p>	<p>16 もずく丼 みそ汁(山東菜、ふ) 土佐和え りんご</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、焼き芋、薄力粉、きび砂糖 【青】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、さんとうさい、きゅうり、りんご、コーン</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	
<p>18 あわご飯 みそ汁(冬瓜、山東菜) 豚肉のケチャップ煮 粉ふきいも(青のり) バナナ</p> <p>【赤】豚かた肉、木綿豆腐 【黄】精白米、あわび、油、じゃが芋、ホットケーキ、ごま 【青】とうがらし、さんとうさい、たまねぎ、ピーマン、おろし、バナナ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 ごまごま豆腐パン</p>	<p>19 麦ごはん(油みそ) そうめん汁 食育からし菜チャンプルー のりんご 日</p> <p>【赤】お酢、沖縄豆腐、豚かた肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、きび砂糖、油、そうめん、薄力粉、黒砂糖、サイダー 【青】しいたけ、ねぎ、からし菜、にんじん、たまねぎ、りんご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) 野菜炒め(青菜) あまなつ</p> <p>【赤】さば、豚かた肉、しょうが 【黄】精白米、あわび、砂糖、油 【青】大根、わかめ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、りょう、とうもろこし、なつみかん、昆布</p> <p style="text-align: center;">ジョア(アボカド)80 クラッシュジュースおにぎり</p>	<p>21 お弁当</p> <p>誕生会</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>22 カレーライス(根菜) モズク酢 チーズ(鉄分)</p> <p>【赤】豚かた肉、鶏レバー、チーズ、豆乳、バナナ 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、きび砂糖、ロールパン 【青】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん、キャベツ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 ロールパン(バナナ)</p>	<p>23 焼きそば みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ</p> <p>【赤】豚かた肉、生揚げ、EM牛乳、お酢 【黄】中華めん、ごま油、ごま、きび砂糖、精白米、マヨネーズ 【青】たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、きび砂糖、ごま、コーン、オレンジ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>
<p>25 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚かた肉、沖縄豆腐、豆乳 【黄】精白米、おし麦、ごま、油、さつま芋、バター、きび砂糖 【青】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、バナナ</p> <p style="text-align: center;">豆乳 キヤメルポテト</p>	<p>26 あわご飯 みそ汁(小松菜、えのき) まぐろカツ デュークニーイリチー いちご</p> <p>【赤】まぐろ、まぐろ、豆乳、豚かた肉 【黄】精白米、あわび、薄力粉、パン粉、油、バター 【青】ごま、えのき、大根、にんじん、さやいんげん、いちご、たまねぎ、コーン、グリーンピース</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p>27 竹の子ご飯 みそ汁(チンゲン菜、絹ごし) 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ りんご</p> <p>【赤】鶏ひき肉、豆腐、しらす、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、マヨネーズ、薄力粉、黒砂糖 【青】たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、干しごぼう</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>28 ロールパン ポークビーンズ(レバー) EM酪農牛乳 スティックキュウリ デコポン</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、レバー、EM牛乳、塩、プレーク 【黄】ロールパン、スパゲティ、鶏、精白米 【青】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、タンゴール、ごま、油、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 青豆おにぎり(緑)</p>	<p>29 昭和の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>		<p>30 親子丼 みそ汁(白菜、トマト) 茹でコーン りんご</p> <p>【赤】鶏肉、鶏卵、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉、油、きび砂糖 【青】にんじん、たまねぎ、ピーマン、相模ねぎ、はくさい、トマト、おろし、コーン、りんご、干しごぼう</p> <p style="text-align: center;">豆乳 スコーン</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。 ※おやつ(の)ケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。

《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