

予 定 献 立 表

2023年1月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
		<p>4 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,高野豆腐) チキンマラード煮 切り干し大根炒め ブルーシ</p> <p><small>【赤】鶏手羽肉,チンゲン菜,高野豆腐,グリーンピース,豆腐 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,きび砂糖,バター 【緑】チンゲンサイ,オレゴンマラード,切り干し大根,にんじん,しいたけ,ブルーシ,たまねぎ,しょうゆ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(白菜,しめじ) 豆腐ハンバーグ テークニーリチー りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,汁巻,豆腐,豚かた肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ニンジン粉,油,さつま芋,さつま芋でもん粉,きび砂糖 【緑】はくさい,しめじ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,りんご,こら</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 平クジアンダーギー</p>	<p>6 ハヤシライス スティックキュウリ フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】牛肉,薄切りソーセージ,豆腐 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,さつま芋 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 蒸し芋</p>	<p>7 中華丼 ゆし豆腐(ねぎ) 七草 ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】いか,ゆし豆腐,ソファール,豆腐,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨレ 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ねぎ,かぼちゃ,きゅうり,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ホロホロジュシー(マヨナ)</p>
<p>9 成人の日</p> 	<p>10 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつま芋のゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】鶏手羽肉,豚かた肉,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,油,さつま芋,マヨレ,ごま,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,かきヤベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ボテ</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 鰯の香味焼き ナムル りんご</p> <p><small>【赤】鶏手羽肉,チンゲン菜 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油 【緑】はくさい,えのき,きゅうり,にんじん,ほうれんそう,りょうとうもろこし,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">玄米 ジャワライス</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) すきやき風煮 れんごんのゴママヨサラダ たんかん</p> <p><small>【赤】豚かた肉,沖縄豆腐,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,こんにやく,ごま,マヨレ,きび砂糖,くずん粉 【緑】かぼちゃ,根菜,ねぎ,にんじん,はくさい,れんごん,さやいんげん,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 豆乳のくずもち</p>	<p>13 ロールパン クリームシチュー(かぶ) 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏手羽肉,牛乳,豆腐 【黄】ロールパン,油,じゃが芋,厚力粉,バター,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,しいたけ,にんにく,こまつな,りょうとうもろこし,バナナ,塩昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 塩昆布おにぎり</p>	<p>14 親子丼 みそ汁(小松菜,絹ごし) 土佐和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】鶏手羽肉,豆腐,卵,塩,ごま,チーズ10鉄分,EM牛乳,豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,はちまき 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根菜,ねぎ,こまつな,きゅうり,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちまき みかん</p>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) パパイヤリチー みかん</p> <p><small>【赤】納豆,豆腐,豚かた肉,さやいんげん,EM牛乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,厚力粉,きび砂糖 【緑】島にんじん,パパイヤ,にんじん,りょうとうもろこし,温州みかん,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(ほうれん草,チーズ)</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(なす) 魚のポテトクリーム焼き きんぴら風煮(いんげん) いちご</p> <p><small>【赤】豚かた肉,豚油,豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,米油,じゃが芋,さつま芋,バター,きび砂糖,ゴマ(黒) 【緑】なす,かぼちゃ,コーン,たまねぎ,ペリペリ乾,ごぼう,にんじん,さやいんげん,いちご</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 スイート汁</p>	<p>18 スパゲティミートソース アサ汁 きゅうりと竹輪の和え物 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚手羽肉,牛,ひき肉,豚かた肉,チーズ,豆腐,豚油,油揚げ,ゴマ,ミニコンフィッシュ 【黄】スパゲティ,アサ汁,油,厚力粉,バター,きび砂糖,シークワサーゼリー,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり 味付小巻</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) さばのおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p><small>【赤】さば,豚かた肉,EM牛乳,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,きび砂糖,油,厚力粉,マヨレ 【緑】たまねぎ,ネギ,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃこソース</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,沖縄豆腐) 鶏肉のネギ南蛮 キャベツのゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏肉,EM牛乳,豆腐,沖縄豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,ごま,米粉,きび砂糖 【緑】ほうれん草,根菜,ねぎ,しょうが,キャベツ,コーン,にんじん,きゅうり,パインアップル缶,かぼちゃ,ごぼう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ</p>	<p>21 野菜そば かぼちゃ含め煮 りんご</p> <p><small>【赤】ソファール,豆腐,豆腐,しらす 【黄】沖縄豆腐,油,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもろこし,かぼちゃ,りんご,ごぼう</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>
<p>23 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) きゅうりともやしの和え物 ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】ソファール,油揚げ,ソファール,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ホットケーキ,ゴマ(黒) 【緑】油揚げ,もずくにんじん,にんにく,ピーマン,根菜,ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,きゅうり,りょうとうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 鮭の塩焼き 鶏と大根の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,しらす,鶏,もも,バナナ 【黄】精白米,おし麦,油,マヨレ 【緑】キャベツ,大根,にんじん,しいたけ,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ショア(ブレンド)40 ツナマヨおにぎり</p>	<p>25 タコライス すまし汁(ほうれん草,大根) たんかん</p> <p><small>【赤】牛,ひき肉,豚かた肉,チーズ,豆腐,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,油,ピーマン,ごま油,きび砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,ほうれん草,大根,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 焼きビーフン</p>	<p>お弁当</p>  <p>EM酪農牛乳 誕生日ケーキ</p>	<p>27 カレーライス(根菜) おからサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏手羽肉,おから,竹輪,豆腐,いか,くん葱 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリーブ油,マヨレ 【緑】たまねぎ,にんじん,れんごん,しょうが(にんにく),きゅうり,コーン,バナナ,ブルーシ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 すめ ブルーン</p>	<p>28 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) ごぼうと鮭のみそ煮 ポテトサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏手羽肉 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨレ 【緑】大根,わかめ,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,コーン,パインアップル缶,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>30 あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】牛,かた肉,グリーンピース,EM牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,こんにやく,きび砂糖,厚力粉 【緑】キャベツ,しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,沖縄もずく,きゅうり,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p>31 麦ご飯 みそ汁(小松菜,沖縄豆腐) ポークケチャップ なます みかん</p> <p><small>【赤】豚かた肉,豆腐,ほうれん草,チーズ,EM牛乳,チーズ,沖縄豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,オリーブ油,マヨレ 【緑】小松菜,おし麦,油,きび砂糖,厚力粉 【黄】こまつな,たまねぎ,にんじん,ピーマン,大根,温州みかん,ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>年末年始はいかが通ごされたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただけたと思います。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。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、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草がそろわなくても、小松菜やはんだま、大根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 style="text-align: center;"> せり</div> <div style="text-align: center;"> だいこん</div> <div style="text-align: center;"> せり</div> <div style="text-align: center;"> ごぼう</div> <div style="text-align: center;"> はらぺこ</div> <div style="text-align: center;"> こむぎ</div> <div style="text-align: center;"> はこべ</div> </div>			

※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。 ※おやつのかき、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用しています。

※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