


予 定 献 立 表

2021年1月分

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> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>【春の七草】</p>  </div> </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</p> <p><small>【赤】鶏・もも,豚肉,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,ふ,バター 【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,ブルーコン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス(おにぎり)</p>	<p>5 麦ご飯 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><small>【赤】油揚げ,さば,鶏・もも,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,三温糖,くずでん粉,砂糖 【緑】こまつな,しょうが,にんにく,大根,にんじん,しいたけ,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 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 島ニンジン(のきん)びら風 りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,豚肉,EM牛乳,鶏卵,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま,パン粉,薄力粉 【緑】はくさい,えのき,ネギ,ごぼう,にんじん,らりんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 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 ブロッコリーソテー たんかん</p> <p><small>【赤】べにざげ,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,コン,タンゼロ,しいたけ,ハンダマ ジョア(マスカット) ポロポロジュシー いりこ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>8 ハヤシライス フルーツサラダ 枝豆</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,ヨーグルト,調整豆乳,ウイナー 【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</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>9 中華丼 ゆし豆腐 ナムル(春雨) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏ささ身,EM牛乳,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,ピーマン,ネギ,ほうれん草,きゅうり,バナナ,パイナップル,缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のパイナップルケーキ</p>	
<p>成人の日</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;">  </div>						
<p>11</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><small>【赤】納豆,凍り豆腐,豚肉,EM牛乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,三温糖,薄力粉 【緑】こまつな,えのき,キャベツ,にんじん,たまねぎ,温州みかん,ほうれん草</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>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><small>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,油揚げ,煮干し 【黄】麺,オリーブ油,バター,三温糖,精白米,ごま,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,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 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 人参シリシリ(シラス) りんご</p> <p><small>【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,ワケメネギ,たまねぎ,トマト,きゅうり,レモン,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 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><small>【赤】しろさげ,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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 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><small>【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,EM牛乳 【黄】精白米,ふ,こんにゃく,三温糖,砂糖,さつま芋,バター,はちみつ,ごま 【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポト</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 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,EM牛乳,煮干し 【黄】精白米,三温糖,ごま,やま芋,砂糖,パン粉,上新粉 【緑】こまつな,生しいたけ,たまねぎ,はくさい,きゅうり,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 人参かるかん いりこ</p>	<p>19 麦ご飯 食育 ちむしんじ 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><small>【赤】豚肉,豚レバー,竹輪,ツナ缶,チーズ,豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,薄力粉,パン粉 【緑】ネギ,にんにく,大根,にんじん,さやいんげん,パイナップル,缶,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</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 日 パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏卵,べにざげ,凍り豆腐,EM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,こまつな,しめじ,かぼちゃ,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>21 誕生会</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お弁当会</p>		<p>22 カレーライス(ポーク) おからサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏レバー,竹輪,調整豆乳,チーズ,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,コン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 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><small>【赤】豚肉,かまぼく,EM牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,さつま芋,精白米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p>25 あわご飯 すまし汁 からし菜チャンブルー みかん</p> <p><small>【赤】豚肉,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,さつま芋,こんにゃく,もち米,三温糖,ごま 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,かしらな,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 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><small>【赤】納豆,豚ひき肉,わかさぎ,豚肉,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,三温糖,黒砂糖,薄力粉 【緑】ネギ,しめじ,えのき,きょうな,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,いちご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そぼろボー</p>	<p>27 タコライス すまし汁(冬瓜,ワケメ) 粉ふきいも(青のり) たんかん</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,EM牛乳,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,とうがん,ワケメネギ,あおのり,タンゼロ,ら</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼きビーフン</p>	<p>28 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><small>【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,根深ねぎ,しょうが,大根,ほうれん草,しめじ,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>29 麦ご飯 コンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳,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】コン,キャベツ,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,こ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳~)</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><small>【赤】鶏・もも,大豆,EM牛乳,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,根深ねぎ,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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃボーロ</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