

予 定 献 立 表

2021年5月分

月	火	水	木	金	土	
31 あわご飯 さつま汁 豚肉のしょうが焼き スティックキュウリ パン缶 <small>【赤】鶏・もも、豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、あわ精白粒、さつま芋、こんにやく、油、バター、砂糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、きゅうり、パインアップル・缶、ニガウリ、バナナ</small> EM酪農牛乳 若夏ケーキ	＜5月5日は端午の節句＞ 端午の節句は子どもの健やかな成長と、厄除けを願う行事で、柏餅やちまきを食べる風習があります。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の願いが込められています。ちまきは笹の葉などで餅などを三角形に巻いたものです。二千年以上前に中国で生まれ、日本に伝わってきました。危険から身を守るという意味があります。 <div style="text-align: right;"> </div>				1 中華丼 ゆし豆腐 小松菜の和え物(おかか) あまなつ <small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、全粒粉 【緑】ほくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、こまつな、りょくとうもやし、なつみかん、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 スコーン	
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ふりかけご飯 すまし汁(大根、ワカメ) チキンのケチャップ煮 ブロッコリーソテー オレンジ チーズ(鉄分入り) <small>【赤】鶏・羊羽、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、油、ゴマ 【緑】大根、ワカメ、かいわれ大根、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コン、オレンジ</small> EM酪農牛乳 ゴマポッキー	7 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜、豆腐) きゅうりともやしの和え物 ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】豚ひき肉、しらす、沖繩豆腐、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、さつま芋 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、コン</small> EM酪農牛乳 蒸し芋	8 あわご飯 みそ汁(キャベツ、じゃが芋) ゴーヤーチャンプルー ウインナー バナナ <small>【赤】沖繩豆腐、豚肉、ウインナー、挽きわり納豆、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、あわ精白粒、じゃが芋、油、三温糖 【緑】キャベツ、ネギ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、バナナ、焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり いりこ	
10 あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツサラダ <small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、砂糖 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん、コン</small> EM酪農牛乳 コーンのお焼き	11 ゆかりご飯 すまし汁(絹ごし、青菜) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ オレンジ <small>【赤】豆腐、しるさげ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、じゃが芋、強力粉、黒砂糖 【緑】こまつな、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 黒糖カステラ	12 スパゲティナポリタン みそ汁(チンゲン菜、えのき) 粉ふきいも(青のり) バナナ <small>【赤】豚肉、チーズ、煮干し 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、あおのり、バナナ</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ	13 麦ご飯 みそ汁(白菜、しいたけ) 魚フライタルタルソース 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) りんご <small>【赤】キンクワグリップ、豆乳、鶏卵、豚肉、EM牛乳、豆乳、ツ缶 【黄】精白米、おし麦、油 【緑】ほくさい、生、しいたけ、ピクルス、たまねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょくとうもやし、りんご、こら</small> EM酪農牛乳 ひらやちー	14 ロールパン チキンチャウダー 小魚サラダ ブルーベリー <small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、こま油、精白米、三温糖、こま 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、キャベツ、ひじき、コン、ブルーベリー</small> 麦茶 きつねおにぎり いりこ	15 親子どんぶり みそ汁(白菜、長ネギ、油揚げ) 大根の甘酢和え あまなつ <small>【赤】豚肉、鶏卵、油揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、さつま芋、三温糖、アーモンド 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ほくさい、大根、なつみかん</small> EM酪農牛乳 さつまいもクッキー	
17 あわご飯 豚肉とレタスのスープ マーボー豆腐 土佐和え パン缶 <small>【赤】豚かた肉、沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、砂糖、ごま油、もち米、三温糖、ごま 【緑】レタス、ワカメ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、きゅうり、パインアップル・缶</small> EM酪農牛乳 五平餅	18 麦ご飯(煮干し粉) みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 鯖の梅焼き 小松菜とコーンのゴマ和え りんご <small>【赤】煮干し粉、そば、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、くずでん粉 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、梅干し、しそ、こまつな、コン、にんじん、りんご</small> EM酪農牛乳 豆乳のくずもち	19 クワアージュシー 食育 なめこ汁 魚てんぷら(マグロ) なます 日 バナナ <small>【赤】豚肉、豆腐、きはだまぐろ、豆乳、しるさげ 【黄】精白米、油、砂糖 【緑】にんじん、昆布、ネギ、なめこ、大根、バナナ、こまつな、味付けのり</small> 麦茶 鮭と青菜のおにぎり チーズ(鉄分入り)	20 誕生会 <h2 style="font-size: 2em;">お弁当会</h2> おやつ準備をお願いします！		21 カレーライス(チキン) 茹でコーン フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳、ほりほり小魚 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、かりんとう 【緑】グリーンピース、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、スイートコーン、みかん、バナナ、干しぶどう</small> みどり調整豆乳 かりんとう 味付小魚	22 あわご飯 じゃこひじきふりかけ みそ汁(えのき、冬瓜) からし菜チャンプルー りんご <small>【赤】しらす、沖繩豆腐、豚肉、EM牛乳、チコ乳チーズ、クリーム牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ精白粒、ごま油、三温糖、砂糖 【緑】ひじき、えのき、とうがら、ネギ、からし、にんじん、りんご、ほうれんそう</small> EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン
24 納豆ごはん ちむしんじ パパイヤイリチー バナナ <small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、さつま芋、砂糖、バター 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、バナナ、ニラ、バナナ、オレンジ、ストロベリー、ジュース</small> EM酪農牛乳 さつま芋のオレンジ煮	25 ふりかけご飯 みそ汁(青菜、厚揚げ) きびなご唐揚げ 白菜サラダ あまなつ <small>【赤】生揚げ、EM牛乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ロールパン 【緑】こまつな、ほくさい、りんご、きゅうり、にんじん、なつみかん、キャベツ</small> EM酪農牛乳 ロールパン(ウインナー)	26 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パン缶 <small>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖繩豆腐、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、三温糖、砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、パインアップル・缶</small> 麦茶 いなり寿司 いりこ	27 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ、油揚げ) 魚のポテトクリーム焼き アスパラソテー りんご <small>【赤】油揚げ、ベニシテ、豚肉、シリアス、そば、缶詰 【黄】精白米、あわ精白粒、米粉、油、じゃが芋、そうめん 【緑】キャベツ、しめじ、コン、たまねぎ、パセリ、アスパラガス、にんじん、りんご、ネギ</small> シリアス(マスカット) ソーメンタンチャー	28 キッズビビンバ みそ汁(冬瓜、ワカメ) かぼちゃ含め煮 シークワーサーゼリー <small>【赤】豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、ごま、シークワーサーゼリー 【緑】キャベツ、しめじ、コン、たまねぎ、パセリ、アスパラガス</small> EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ	29 沖繩そば 磯部和え オレンジ <small>【赤】豚肉、マヨネーズ、EM牛乳、ツ缶 【黄】沖繩そば、砂糖、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、りょくとうもやし、焼きのり、オレンジ、味付けのり</small> EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり	

※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