

予 定 献 立 表

2020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> <p style="text-align: center;">【春の七草】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">        </div>					<p>4 炊込みご飯 みそ汁(わかめ,じゃが芋) ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】にんじん,ヒジキ,ワカメ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 ふりかけおにぎり</small></p>				
<p>6 ご飯 みそ汁(ジャガイモ,ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え ミニゼリー(フルーン)</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚・もも,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,ライ麦・全粒粉 【緑】わかめ,ネギ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 スコーン</small></p>	<p>7 ふりかけご飯 野菜スープ トンカツ 白菜ときゅうりの塩昆布あえ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,ツナ缶 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】キャベツ,セロリ,たまねぎ,塩昆布,バナナ,にんじん,しいたけ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>Ca飲料(リンゴ) ポロポロジュシー(ハンダマ)</small></p>	<p>8 あわご飯 すまし汁(大根,えのき,ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし,インゲン) パイン缶</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】大根,えのき,ネギ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,さやいんげん,パインアップル</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 チーズのお焼き</small></p>	<p>9 スパゲティミートソース コーンスープ ブロッコリーのサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,チーズ,豚肉,鶏卵 【黄】スパゲティ麺,バター,胚芽米,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,コーン,ブロッコリー,りんご,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄</small></p>	<p>10 麦ご飯 シーフードカレー フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚肉,ヨーグルト 【黄】胚芽米,押麦,じゃが芋 【緑】にんじん,たまねぎ,にんにく,ピーマン,バナナ,みかん,レーズン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>野菜&フルーツジュース せんべい</small></p>	<p>11 ポロポロジュシー 花ウインナー バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 ヒラヤーチー</small></p>				
<p>13 成人の日</p> 					<p>14 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ブルー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,しらす,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,もち米,きな粉 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,ブルー</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 きな粉おはぎ</small></p>	<p>15 ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) 魚のあんかけ 野菜炒め(ブロッコリー) たんかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚ひき肉,牛乳,脱脂乳,鶏卵,グラノーラ 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,砂糖 【緑】しめじ,えのき,きょうな,たまねぎ,ピーマン,にんじん,りょうとうもやし,ブロッコリー,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 シリアルクッキー</small></p>	<p>16 ご飯 すまし汁(ホウレンソウ,大根) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,鶏ひき肉,豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,じゃが芋,砂糖 【緑】ほうれんそう,しめじ,にんじん,ごぼう,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>NEW ヤクルト 豆乳のくずもち</small></p>	<p>17 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,まぐろ,缶詰 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,スパゲティ麺 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りょうとうもやし,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 ふりかけおにぎり</small></p>	<p>18 ご飯 ビーフシチュー バナナ</p> <p><small>【赤】牛,赤肉,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,バナナ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 ホットケーキ</small></p>
<p>20 ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし,ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】生揚げ,成鶏,手羽,豚肉,煮干し 【黄】胚芽米,ごま,砂糖 【緑】きょうな,オレゴン・マレード,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ピーマン,バナナ,塩昆布</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 塩昆布おにぎり 煮干し佃煮</small></p>	<p>21 あわご飯 みそ汁(白菜,油揚げ) 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ,しるさげ,牛乳 【黄】胚芽米 【緑】たまねぎ,にんじん,はくさい,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,温州みかん,にんじん,キャベツ,しめじ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 ブリッツ(人参)</small></p>	<p>22 お誕生会(お弁当) 誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ケーキ, 【緑】</small></p> <p style="text-align: right;"><small>ヨーゴ お誕生ケーキ</small></p>	<p>23 ご飯 みそ汁(じゃが芋,シメジ,ネギ) さばのおろし煮 白和え(からし菜) りんご</p> <p><small>【赤】さば,沖縄豆腐,ツナ缶,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,食パン,バター,ゴマペースト,黒砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,からし,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: right;"><small>みどり調整豆乳 練りゴマトースト</small></p>	<p>24 麦ご飯 クリームシチュー(鶏肉,かぶ) 小松菜の和え物(おかか) ゴマなしミニフィットシュ</p> <p><small>【赤】鶏肉,クリーム,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,こまつな,りょうとうもやし,えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 はちや棒 枝豆</small></p>	<p>25 野菜そば オレンジ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,かまぼこ,ツナ缶 【黄】沖縄そば,胚芽米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,オレンジ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 みそおにぎり</small></p>				
<p>27 ご飯 すまし汁(かぶ,わかめ) ハンバーグ パパイアイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】合いびき肉,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】かぶ,かぶ・葉,かた,たまねぎ,パパイア,にんじん,ニラ,バナナ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 ココアケーキ</small></p>	<p>28 納豆ごはん イナムドチ 魚フライ 白菜の和え物 いちご</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,かまぼこ,キングクリップ,チーズ 【黄】胚芽米,ごんにやく 【緑】大根,しいたけ,はくさい,きゅうり,いちご,こまつな</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 青菜おにぎり チーズでカルシウム</small></p>	<p>29 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜,大根) りんご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚ハチー,豚肉 【黄】胚芽米,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,こまつな,大根,パセリ,りんご</small></p> <p style="text-align: right;"><small>ジョア(アレン) 焼きビーフン</small></p>	<p>30 焼きそば みそ汁(大根,えのき) たんかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚肉,牛乳 【黄】焼きそば麺,三温糖 【緑】大根・根,にんじん,根深ねぎ,ピーマン,キャベツ,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>酪農牛乳 黒糖カステラ</small></p>	<p>31 麦ご飯 八宝菜 ほうれん草のサラダ ヨーグルト</p> <p><small>酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</small></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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生