

予 定 献 立 表

2018年3月分

月	火	水	木	金	土
<p>だしのうま味で味覚を育てる</p> <p>私たち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うま味”という味覚があり乳幼児期はこのうま味を育てていくとても大切な時期でもあります。かつお、昆布、いりこなどのだしを丁寧にとるとうま味成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出して、少しの調味料で美味しさを引き出してくれます。毎日の生活の中では地域で生産された食材を生かした郷土料理が消えつつあるのではと心配されていますが、家庭・給食で子どもたちが和食を食べる経験をつくり毎日の生活の中から継承していきたいですね。</p> 			<p>1 麦ごはん(胚芽米) 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 大根とわかめの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】豆乳、鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、まぐろ、缶詰水煮、牛乳、ナチュラルチーズ・クリーム、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、じゃが芋、砂糖 【緑】からしな、ワカメ、ネギ、きゅうり、大根、りんご、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>2 ご飯(胚芽) アーサ入りゆし豆腐 ウィンナー・ポテトフライ ハンバーグ インゲンのソテー いちご</p> <p><small>【赤】牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、ウィンナー、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、じゃがいも 【緑】あおさ、インゲン、ねぎ、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 三食ゼリー</p>	<p>3 炊込みご飯 みそ汁 和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、まぐろ、缶詰水煮、ルー、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、バター 【緑】にんじん、ひじき、冬瓜、白菜、きゅうり、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズンクッキー</p>
<p>5 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・ワカメ・煮干し) 生揚げのそぼろ煮(春雨) しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす、牛乳、脱脂粉乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、はるさめ、砂糖 【緑】大根、ワカメ、にんじん、さやいんげん、こまつな、バナナ、もも、缶・果肉</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ピーチマフィン</p>	<p>6 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジ・みつば) 魚のフライ(磯部) 人参とからしなの卵とじ ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、キングクリップ、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、黒砂糖 【緑】しめじ、えのき、シメジ、あおのり、素干し、にんじん、からしな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべポーポー(ソーダ)</p>	<p>7 お誕生会(お弁当)</p> <p style="text-align: center;">誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ケーキ、ヨーゴ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ ケーキ</p>	<p>8 スパゲティミートソース(豚) コーンスープ(セロリ・卵) 粉ふきいも(塩) プルーン</p> <p><small>【赤】チーズ、豚ひき肉、鶏卵、牛乳、しらす 【黄】スパゲティ麺、バター、じゃが芋、胚芽米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、セロリ、生、パセリ、生、プルーン、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 鮭おにぎり</p>	<p>9 ロールパン(デイクロール) クリームシチュー(鶏肉・かぶ) ほうれん草の胡麻和え ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】牛乳、鶏肉、クリーム、みどり調整豆乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま、砂糖 【緑】にんじん、玉ねぎ、かぶ、根、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれんそう、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ウェハース バナナ</p>	<p>10 沖縄そば 和え物 りんご</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生、マホコ牛乳、しらす 【黄】沖縄そば、じゃが芋、紫いもチップ、胚芽米 【緑】バナナ、にんじん、キャベツ、モヤシ、かぼちゃ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゆかりおにぎり</p>
<p>12 ご飯(胚芽) なめこ汁(長ネギ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 土佐和え バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳、豆腐、豚肉、牛乳、豚ひき肉 【黄】胚芽米、はるさめ、ごま油、三温糖 【緑】なめこ、根深ねぎ、しょうが、モヤシ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、きゅうり、バナナ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 味噌おにぎり</p>	<p>13 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・カワレ) 鮭のごま味噌焼き 菜の花の卵とじ いちご</p> <p><small>【赤】チーズ、しらす、ウィンナー、牛乳、クリーム、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油、焼きふ、観世ふ 【緑】大根、かいわれ大根、なばな、にんじん、いちご、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖菓子 プルーン</p>	<p>14 麦ごはん(胚が米) みそ汁(キャベツ油あげ) チーズハンバーグ 人参シシリ(かつお節) いよかん</p> <p><small>【赤】牛乳、油揚げ、牛ひき肉・生、豚レバー、鶏卵、豚肉 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、さつまいも、でん粉 【緑】キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ネギ、いよかん、コラーゲン</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) 芋くじゅつルー</p>	<p>15 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) デークニーイリチー(島人参) 白和え(からし菜) あまなつ</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、ケーキ 【緑】バナナ、ネギ、ワカメ、大根、にんじん、さやいんげん、からしな、なつみかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>16 ご飯(胚芽) マーボー豆腐 もやしと水菜のツナ和え はっ酵乳(固形)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、まぐろ、缶詰水煮、はっ酵乳、牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、砂糖、ごま油 【緑】にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、コラーゲン、モヤシ、きょうな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 野菜天ぷら</p>	<p>17 卒園式</p>
<p>19 ご飯(胚芽) もずくスープ ごぼうと牛肉のみそ煮 キャベツのゴマ和え 愛媛県産甘夏フレッシュ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、輸入牛・もも・赤肉・生、牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、こんにやく、三温糖、ごま、くるみ、いり 【緑】沖縄もずく、ネギ、ごぼう、にんじん、しょうが、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 人参ケーキ(島人参)</p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(さんとうさい・麩) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p><small>【赤】牛乳、わかさぎ、豚ひき肉、みどり調整豆乳、さくらえび、素干し 【黄】胚芽米、ふ 【緑】さんとうさい、にんじん、モヤシ、ブロッコリー、りんご、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 青菜おにぎり</p>	<p style="text-align: center;">春分の日</p> 	<p>22 焼きそば みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】チーズ、鶏卵、豚肉、ツナ缶、牛乳 【黄】焼きそば麺 【緑】大根、ワカメ、マン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コラーゲン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>23 ご飯(胚芽) ビーフシチュー 小魚サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】牛かた肉・生、豚レバー、クリーム、しらす、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、ごま油 【緑】オレンジ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ぶなしめじ・生、ビーマン、キャベツ、ひじき、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 カップケーキ</p>	<p>24 ボロボロジュシー 花ウインナー ミニゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、ウインナー、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、さつまいも 【緑】にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋</p>
<p>26 あわご飯(胚芽米) ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが コールスローサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、バター、黒砂糖、ごま 【緑】ネギ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマクッキー</p>	<p>27 ご飯(胚芽) みそ汁(切り干し大根) 鯖の竜田揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) デコポン</p> <p><small>【赤】牛乳、さば・生、豚肉、豚肉、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、ビーフン(うるち米製品)、ごま油 【緑】大根、切り干し大根、玉ねぎ、ワカメ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ビーマン、タンゴール</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 焼きビーフン チーズでカルシウム</p>	<p>28 ご飯(胚芽) みそ汁(大根鶏肉) からし菜チャンプル かぼちゃの煮物(豚) りんご</p> <p><small>【赤】成鶏・もも・生、沖縄豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】オレンジ、大根・根・生、根深ねぎ、からしな、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、りんご、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>29 ご飯(胚芽) みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豆乳、凍り豆腐、豚・もも・生、牛乳、ツナ缶 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 みそおにぎり</p>	<p>30 麦ごはん(胚が米) ポークカレー ポパイサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】チーズ、豚肉、鶏レバー、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、バター、じゃが芋、オリーブ油、砂糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、葉、コーン、オレンジ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かりんとう バナナ</p>	<p>31 新年度準備</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