

予 定 献 立 表

2020年2月分

月	火	水	木	金	土	
 <p style="text-align: center;">節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。 豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。 立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず、 元気に過ごすには食事が大切です。バランスよく、いろいろなものを食べるようにしましょう。</p>						<p>1 カレーピラフ クリームスープ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉・牛乳・ツナ 【黄】胚芽米・じゃが芋 【緑】たまねぎ・にんじん、グリーンピース、コーン、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>
<p>3 麦ご飯 もずく丼 分 みそ汁(豆腐、小松菜) キャベツサラダ 節分ミックス(きな粉ボーロ)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、沖繩豆腐、しろさげ 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、きな粉ボーロ 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、キャベツ、みかん、きゅうり、焼きのり</small></p> <p style="text-align: right;">Ca飲料(リンゴ) 恵方巻き</p>	<p>4 ご飯 すまし汁(大根、ワカメ、ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ みかん</p> <p><small>【赤】しろさげ、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、砂糖 【緑】大根、ワカメ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン、みかん</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>5 あわご飯 みそ汁(チンゲンサイ・えのき) ごぼう入り鶏つくね ブロッコリーソテー パン缶</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖繩豆腐、豚肉、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】チンゲンサイ、えのき、ごぼう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、パインアップル、缶、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>6 ご飯 そうめん汁 鯖の塩焼き 野菜炒め(キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、豆腐 【黄】胚芽米、そうめん、おし麦、黒砂糖、三温糖、白玉粉 【緑】レタス、しいたけ、ねぎ、キャベツ、にんじん、りょうとうもろやし、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 ぜんざい</p>	<p>7 麦ご飯 チキンカレー 白和え(ほうれん草、人参) りんご</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー、沖繩豆腐、ツナ、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ほうれん草、りょうとう</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 かりんとう</p>	<p>8 ポロポロジュース 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、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	
<p>10 ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すきやき風煮 土佐和え みかん</p> <p><small>【赤】牛かたロース、沖繩豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、こんにやく、三温糖、くるみ 【緑】大根、しめじ、ねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 人参ケーキ</p>	 <p style="text-align: center;">建国記念日</p>	<p>12 和風スパゲティ(きのこ) みそ汁(白菜、厚揚げ) バナナ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、生揚げ、チーズ、豚ひき肉、煮干し 【黄】スパゲティ、ごま油、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、ねぎ、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>13 ハンダマご飯 すまし汁(小松菜、シメジ) 鯖のごま味噌焼き 島ニンジンごまのきんぴら風 りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、強力粉、黒砂糖、ごま 【緑】こまつな、しめじ、ごぼう、にんじん、ニラ、りんご、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>14 ロールパン かぼちゃと豆のシチュー もやしと水菜のツナ和え ブルー</p> <p><small>【赤】鶏むね、大豆、牛乳、クリーム、植物性脂肪、まぐろ缶詰、しろさげ 【黄】ロールパン、バター、胚芽米、じゃが芋 【緑】かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、りょうとうもろやし、きょうな、焼きのり、ブルー</small></p> <p style="text-align: right;">ジョア 鮭おにぎり</p>	<p>15 りんご・メロン組 沖繩市文化祭 島くとうば劇 出演 お弁当 (12時30分お迎え)</p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p>	
<p>17 ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 みかん</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、バター、三温糖、オートミール 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 オートミールクッキー</p>	<p>18 ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ) とんかつ 野菜炒め(もやし、ピーマン) りんご</p> <p><small>【赤】鶏卵、豚肉、調整豆乳、油揚げ、ツナ缶 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、りょうとうもろやし、ピーマン、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p>19 お誕生会 (お弁当) 誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ヨーゴ、ケーキ 【緑】</small></p> <p style="text-align: right;">ヨーゴ お誕生ケーキ</p>	<p>20 ご飯 ミネストローネ(大豆) ハニースパイシーチキン ブロッコリーのおかかチーズ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏もも、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、黒糖 【緑】バセリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、ブロッコリー、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 そペーパー</p>	<p>21 ご飯 親子どんぶり ほうれん草の胡麻和え Newヤクルト</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、まぐろ、缶詰牛乳 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、さつまい 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ほうれん草、りょうとうもろやし</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>22 炊込みご飯 みそ汁(わかめ、じゃが芋) みかん</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、しいたけ、みかん</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 ホットケーキ</p>	
<p>24 天皇誕生日 (振替休日)</p> 	<p>25 納豆ごはん ちむしんじ 野菜炒め みかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、バター 【緑】ねぎ、にんにく、大根、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>26 ご飯 三色そばろ みそ汁(豆腐、ワカメ) バナナ</p> <p><small>【赤】合いびき肉、鶏卵、沖繩豆腐、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】ほうれん草、ワカメ、ねぎ、大根、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>27 ご飯 すまし汁(白菜、しめじ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p><small>【赤】鯖、豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、さつまい、黒砂糖 【緑】はくさい、しめじ、にんじん、りょうとうもろやし、ブロッコリー、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 大学芋</p>	<p>28 麦ご飯 ハヤシライス 小魚サラダ</p> <p><small>【赤】牛肉、豚レバー、しらす牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、ごま油、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、ひじき、コーン、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>29 沖繩そば バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、ワカメ、牛乳、ツナ缶 【黄】沖繩そば、胚芽米 【緑】なが昆布、にんじん、ねぎ、バナナ、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: right;">酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</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