

# 予 定 献 立 表

2021年1月分

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <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> <div style="text-align: right;"> <p>【春の七草】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">        </div> </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,コーン</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,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;">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) 豆腐コロッケ 島ニンジンのきんぴら風 りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,豚肉,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,コラ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 サーターアUNDER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】べにざけ,豚肉,シリア,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,コーン,タンゼロ,しいたけ,ハンダマ,シリア(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(ウインナー)</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,ウインナー 【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(ウインナー)</p>	<p>9 炊き込みご飯 みそ汁(しめじ・えのき) ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,シーチキン缶 【黄】精白米,ごま油 【緑】にんじん,しいたけ,ひじき,しめじ,えのき,コラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>
<p>11</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">成人の日</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,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;">酪農牛乳 スコーン(ほうれん草,チーズ)</p>	<p>13 スパゲティーミートソース 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,チーズ,豆腐,油揚げ,煮干し 【黄】麵オリーブ油,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,コーン,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,牛乳,脱脂乳,鶏卵,クラノール 【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,ワカメ,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;">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,セロリー,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 たんかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,ふ,こんにゃく,三温糖,砂糖,さつま芋 【緑】さんとうさい,しいたけ,にんじん,たまねぎ,タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋</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 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,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;">酪農牛乳 人参かるかん いりこ</p>	<p>19 麦ご飯 食ちむしんじ 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,パインアップル・缶,味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>20 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: center;">ヨーゴ 誕生会ケーキ</p>	<p>21 ちらしずし(鮭) すまし汁(高野豆腐,青菜) かぼちゃの含め煮 たんかん</p> <p><small>【赤】鶏卵,べにざけ,凍り豆腐,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;">酪農牛乳 きな粉ラスク</p>	<p>22 カレーライス(ポーク) ムおからサラダ バナナ チ</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,コーン,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,カマボコ,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,りよくとうもろこし,りんご,味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p>25 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】豚肉,沖縄豆腐,豚肉,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,からし菜,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">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,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;">酪農牛乳 そペーパー</p>	<p>27 タコライス すまし汁(冬瓜,ワカメ) たんかん</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,牛乳,ツナ缶,チーズ 【黄】精白米,おし麦,そうめん,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,ワカメ,ネギ,タンゼロ,コラ</small></p> <p style="text-align: center;">りんごジュース ソーメンチャンプルー</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 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 みかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,牛乳,ヨーグルト 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,さつま芋,黒砂糖 【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,コラ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">健康ヨーグルト 蒸し芋 黒糖</p>	<p>30 ポロポロジュシー 花ウインナー ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,ウインナー,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ</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