

# 予 定 献 立 表

2019年4月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
<b>1</b> あんかけ丼 小松菜の和え物(おかか) はっ酵乳(固形) 入園式  【赤】鶏肉、はっ酵乳、酪農牛乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、バナナ  酪農牛乳 黒糖くずもち	<b>2</b> ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、シメジ) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかかチーズ和えりんご  【赤】豚・ひき肉・生、豚レバー、チーズ、酪農牛乳、豆腐 【黄】胚芽米、さつまい、三温糖 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト  酪農牛乳 紅いもクッキー	<b>3</b> あわご飯 すまし汁(わかめ、みずな) ナスミートグラタン 紅白なます ミニゼリー(ぶどう)  【赤】成鶏・ひき肉・生、豚肉、しらす 【黄】胚芽米 【緑】えのき、わかめ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りょくとうもやし、オレンジ、味付けのり  酪農牛乳 ホットケーキ(ココア)	<b>4</b> 麦ご飯 ソーメン汁 鯖のみそ煮 デークニーイリチャー オレンジ  【赤】キングクリップ、豚肉、酪農牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、くずでん粉、黒砂糖 【緑】からしな、大根、にんじん、さやいんげん、りんご  酪農牛乳 ひらやちー	<b>5</b> ご飯 ドライカレー ひじきの白和え ミニゼリー  【赤】キングクリップ、豚肉、酪農牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、くずでん粉、黒砂糖 【緑】からしな、大根、にんじん、さやいんげん、りんご  麦茶 ポロポロージュシー	<b>6</b> 麦ご飯 みそ汁(里芋、こまつな) 皮なしシュウマイ 春雨の酢の物 バナナ  【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、しろさげ、煮干し 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、じゃが芋 【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、にんじん、きゅうり、タンゴロール、焼きのり  リンゴジュース サバご飯のおにぎり	
<b>8</b> ご飯 みそ汁(じゃがいも、人参、ねぎ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 パイン缶  【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、酪農牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、ごま、砂糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ  酪農牛乳 三月菓子	<b>9</b> もずく丼 みそ汁(冬瓜、ねぎ) ハンダマの白和え オレンジ  【赤】さば、豚肉、酪農牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン、りんご、ニラ  いちご牛乳 一口もようかん	<b>10</b> ご飯 みそ汁(えのき、わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、インゲン) シークワーサーゼリー  【赤】豚ひき肉、鶏卵、酪農牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、三温糖、ごま油、黒砂糖 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、トマト、スイートコーン  麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し佃煮	<b>11</b> 納豆ご飯 みそ汁(油揚げ、もやし、青菜) 鮭の照り焼き クービーイリチャー チーズで鉄  【赤】油揚げ、しろさげ、豚肉、かまぼこ、酪農牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、こんにやく、強力粉、バター 【緑】りょくとうもやし、こまつな、昆布、しいたけ、にんじん、なつみかん、にんじん・ジュース  酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ	<b>12</b> インディアンスパゲティ とうもろこしのスープ キャベツサラダ りんご  【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、さくらえび 【黄】スパゲティ麺、バター、砂糖、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、コーン、アスパラガス、キャベツ、みかん、こまつな  酪農牛乳 あんぱん	<b>13</b> 野菜そば きゅうりの和え物 バナナ  【赤】豚・かた、かまぼこ、沖縄豆腐、ツナ缶、酪農牛乳、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう・葉、バナナ  酪農牛乳 ジャムパン	
<b>15</b> 麦ご飯 豚汁 豆腐チャンプルー りんご  【赤】豚肉、沖縄豆腐、まぐろ・缶詰、酪農牛乳 【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】大根、ごぼう、にんじん、根深ねぎ、ピーマン、キャベツ、パインアップル・缶、干しぶどう  酪農牛乳 さんびん茶のスコーン	<b>16</b> ふりかけご飯 みそ汁(シメジ、みずな) 鶏のから揚げ ナムル(春雨) オレンジ  【赤】成鶏・もも、鶏ささ身、さば・缶詰・水煮 【黄】胚芽米、はるさめ・乾、ごま油、砂糖、そうめん、油 【緑】しめじ、えのき、シメジ、ほうれんそう・葉、にんじん、きゅうり、いちご、ニラ  酪農牛乳 カルシウムウエハース 枝豆	<b>17</b> ロールパン クリームシチュー ほうれん草サラダ ミニゼリー(プルーン)  【赤】豚・かた・赤肉・生、豚レバー、クリーム、牛乳、しらす 【黄】パン、じゃが芋、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、ほうれん草、りょくとうもやし、えだまめ  ジョア(プレーン) ソーメンタチャー	<b>18</b> 誕生会  ~お弁当日~  酪農牛乳 誕生会ケーキ	<b>19</b> ご飯 食 白菜スープ 育 鮭のマヨネーズ焼き の ブロッコリーソテー 日 バナナ  【赤】豚かた肉、べにざけ、みどり調整豆乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、フランスパン、三温糖、バター 【緑】はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ  みどり調整豆乳 フレンチトースト	<b>20</b> ご飯 みそ汁(小松菜、豆腐) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃ含め煮 プルーン  【赤】豆腐、豚肉、ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】こまつな、たまねぎ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、プルーン、味付けのり  麦茶 ツナマヨおにぎり	
<b>22</b> 納豆ご飯 みそ汁(白菜、ねぎ) サンマのかば焼き 人参シリシリ(かつお節) りんご  【赤】さば・生、酪農牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、さつまい、ごま油、砂糖 【緑】はくさい・生、にんじん、ネギ、りんご、コーン  麦茶 油みそおにぎり	<b>23</b> ご飯 魚汁(赤魚、豆腐) 千切りイリチャー オレンジゼリー  【赤】豚ひき肉、生揚げ、酪農牛乳 【黄】胚芽米、ふ、はるさめ、三温糖 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、きゅうり、塩昆布、バナナ  酪農牛乳 チーズスティック	<b>24</b> 麦ご飯 ベジタブルカレー もずく酢(みかん) チーズでカルシウム  【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖、食パン 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん、いちご・ジャム  麦茶 いなり寿司 煮干し佃煮	<b>25</b> あわご飯 みそ汁(玉ねぎ、しめじ) 白身魚のフライ きゅうりの塩昆布和え パイン缶  【赤】キングクリップ、豚ひき肉、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんじん、りょくとうもやし・ゆで、ブロッコリー、パインアップル・缶  フルーツ豆乳 焼き芋	<b>26</b> タコライス 野菜スープ(セロリ、人参、たまねぎ) マカロニサラダ 茹でコーン  【赤】牛・ひき肉、豚レバー、酪農牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【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、タンゴロール、あおさ  酪農牛乳 アーサカステラ	<b>27</b> 春の親子遠足	
<b>29</b> 昭和の日 	<b>30</b> 納豆ごはん イナムドチ 高野豆腐のうま煮 チーズで鉄  【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、沖縄豆腐、豆乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、こんにやく、白玉粉、三温糖、バター、ココナッツパウダー 【緑】大根、しいたけ、からしな、にんじん、かぼちゃ  みどり調整豆乳 ヨーグルトパン	<p>~ご入園、ご進級おめでとうございます~</p> <p>春の暖かな日ざしの中、新しい環境での生活がスタートしました。</p> <p>健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。 朝ごはんをしっかりと食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。</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。

※主食の米は“金芽米”、調味料の食塩は“粟国の塩”を使用しています。

＜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