

予 定 献 立 表

2020年4月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
<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。 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食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っ</p>						
		<p>1 ふりかけご飯 みそ汁(もやし,人参,ニラ) 高野豆腐のうま煮 マッシュポテト バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,いちご</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーグルトゼリー カルシウムせんべい</p>	<p>2 あわご飯 ゆしどうふ 鮭の塩焼き 野菜炒め(キャベツ,人参) 茹でコーン</p> <p><small>【赤】しらす,しらす,EM牛乳,ウインナー 【黄】精白米,ごま,砂糖,ごま油,ロールパン 【緑】こまつな,しめじ,にんじん,ネギ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ケチャップライスおにぎり</p>	<p>3 麦ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(玉ねぎ,人参,ねぎ) 紅白なます いちご</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,きゅうり,りよくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アーサ入り蒸しパン</p>	<p>4 ご飯 みそ汁(大根,小松菜) チキンのクリーム煮 きゅうりとトマトのサラダ りんご</p> <p><small>【赤】鶏もも,豆腐,まぐろ,缶詰,EM牛乳 【黄】精白米,スパゲティ麺,もち米,三温糖,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,ほうれんそう,きゅうり,干しぶどう,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋 おしゃぶり昆布</p>	
<p>6 ご飯 みそ汁(えのき,山東菜) 肉じゃが 白和え(ひじき) ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,はるさめ,砂糖,バター 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,キャベツ,みかん,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル 納豆みそおにぎり</p>	<p>7 麦ご飯 中華スープ(白菜,しめじ) さばのみそ煮 マカロニサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,三温糖,砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,にんじん,キャベツ,さやいんげん,りよくとうもやし,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 米粉の人参ケーキ</p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(小松菜,豆腐) ハンバーグ(レバー入り) きんぴら風煮 ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,豚肉,煮干し 【黄】スパゲティ麺,バター,精白米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,ブロッコリー,コーン,バナナ,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 いも天ぷら</p>	<p>9 ご飯(グリーンピース) ポークカレー フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚肉,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,じゃが芋,黒砂糖 【緑】からしな,大根,にんじん,さやいんげん,タンゴール</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ワカメ) ササミの天ぷら チンゲン菜ともやしの和え物 茹でコーン</p> <p><small>【赤】豚かた,豚レバー,クリーム,牛乳,しらす 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,ごま油,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,キャベツ,ひじき,コーン,えだまめ 豆乳 ロールパン(ウインナー)</small></p>	<p>11 沖縄そば ブロッコリーのおかかチーズ和え いもチップ</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,全粒粉,三温糖 【緑】チンゲンサイ,しめじ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	
<p>13 あわご飯 すまし汁(とろろ昆布,花麩) マーボー豆腐 ほうれん草のおひたし ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚ひき肉,鶏卵,豆乳(ココア),しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖,三温糖,ごま 【緑】はくさい,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,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>14 ご飯 みそ汁(キャベツ,カイワレ) 千切りイリチャー かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】あこうだい,豚肉,EM牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】精白米,そうめん,三温糖,砂糖 【緑】レタス,しいたけ,ネギ,キャベツ,にんじん,りよくとうもやし,ピーマン,りんご,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">アンパンマン野菜 ソーメンタシヤー</p>	<p>15 スパゲティミートソース アーサ汁(あおさ,絹豆腐) ブロッコリーソテー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,EM牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,三温糖,じゃが芋 【緑】ほうれんそう,大根,ワカメ,ネギ,かぼちゃ,きゅうり,オレンジ,にんじん,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 黒糖くずもち</p>	<p>16 誕生会</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お誕生日会 ～お弁当日～</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>17 麦ご飯 みそ汁(じゃが芋,ねぎ) もずく丼 白和え(インゲン,こんにやく) プルーン</p> <p><small>【赤】グリーンピース,牛肉,鶏レバー,ヨーグルト,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,じゃが芋,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,みかん,バナナ,干しぶどう,ブルーベリー,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>18 ご飯 みそ汁(大根,水菜) トンカツ キャベツサラダ ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,オリーブ油 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,トマト,きゅうり,コーン,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり チーズで鉄</p>
<p>20 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ,ねぎ,油揚げ) 松風焼き 人参しりしりー ミニゼリー(グレープ)</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,三温糖,はちみつ,さつま芋 【緑】大根,しいたけ,からしな,にんじん,なつみかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ミルククリームパン</p>	<p>21 納豆ごはん イナムドチ 豆腐チャンプルー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】キングクリップ,チーズ 【黄】精白米,おし麦,ごま 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,にんじん,パセリ,はくさい,きゅうり,いちご,梅干し,しそ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 煮干し佃煮</p>	<p>22 ご飯 みそ汁(小松菜,人参) サンマのかば焼き 春雨の酢の物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,みどり調整豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,食パン,砂糖,バター 【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: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>23 あわご飯 ドライカレー もずく酢 バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ,豚ひき肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウダー 【緑】えのき,ワカメ,ネギ,しめじ,たまねぎ,にんじん,りよくとうもやし,ブロッコリー,バナナ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 お米de国産豆乳プリンタルト</p>	<p>24 ご飯 ソーメン汁 チキンの照り焼き 野菜炒め(もやし,ピーマン,キャベツ)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油 【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,きゅうり,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ゴマ入りちんすこう</p>	<p>25 遠足</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">春の親子遠足</p>	
<p>27 ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) チューリップの甘酢煮 白菜の和え物 プチトマト ミニゼリー</p> <p><small>【赤】生揚げ,鶏,手羽,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】きょうな,オレンジ,マーマレード,にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,ピーマン,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナ豆乳 ポロポロージュージー(カンダバー)</p>	<p>28 あわご飯 みそ汁(じゃが芋,カイワレ) 魚のチーズ焼き クービーリチャー ぶどう</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,カマボコ,さくらえび 【黄】精白米,さつま芋,こんにやく,三温糖 【緑】はくさい,昆布,しいたけ,にんじん,りんご,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>29 昭和の日</p> 		<p>30 麦ご飯 ハヤシライス おからサラダ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】鶏もも,鶏ささ身,EM牛乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,ごま油,砂糖,ビーフン,三温糖 【緑】しめじ,えのき,ミツバ,ほうれんそう,にんじん,きゅうり,タンゴール,たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かりんとう 茹でコーン</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“栗国の塩”、豆腐は“川上食品”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・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