

予 定 献 立 表

2021年5月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>31 あわご飯 みそ汁(玉ねぎ,ワカメ) レバーのかりん揚げ 小松菜としめじの和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚レバー,チーズ,酪農牛乳,脱脂粉乳 【黄】精白米,あわ精白粒,薄力粉,米粉,油,三温糖 【緑】たまねぎ,わかめ,こまつなしめじ,にんじん,にがり,バナナ,しょうが</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 若夏ケーキ</p>	<p>《5月5日は端午の節句》</p> <p>端午の節句は子どもの健やかな成長と、厄除けを願う行事で、柏餅やちまきを食べる風習があります。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の願いが込められています。ちまきは笹の葉などで餅などを三角形に巻いたものです。二千年以上前に中国で生まれ、日本に伝わってきました。危険から身を守るという意味があります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>				<p>1 カレーうどん ブロッコリーおかかチーズ和え いちご</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏肉,チーズ,大豆 【黄】精白米,うどん,油 【緑】たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう,ブロッコリー,いちご,ひききいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 混ぜご飯おにぎり(ひじき)</p>	
<p>3 憲法記念日</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>4 みどりの日</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>5 こどもの日</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>6 納豆ご飯 アーサ汁(あおさ,絹豆腐,) 赤魚の梅焼き にんじんしりしりー バナナ</p> <p><small>【赤】ひきわり納豆,絹ごし豆腐,赤魚,鶏卵 【黄】精白米,油,ゴマ,三温糖 【緑】あおさ,にんじん,にら,バナナ,ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>7 あわご飯 みそ汁(じゃが芋,小松菜) チューリップの甘酢煮 キャベツとしめじの和え物 すいか</p> <p><small>【赤】鶏,芋,酪農牛乳,ヨーグルト 【黄】精白米,油,あわ精白粒,じゃがいも,薄力粉,三温糖 【緑】こまつな,キャベツ,しめじ,にんじん,すいか</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ヨーグルトパン</p>	<p>8 ご飯 みそ汁(ワカメ,えのき,ねぎ) ゴーヤーチャンプルー さつま芋のゴマ和え ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉,豆腐,酪農牛乳 【黄】精白米,えだまめ,黒糖,薄力粉,油,さつま芋 【緑】えのき,わかめ,ねぎ,にんじん,にがり,もやし,いんげん,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒棒 えだまめ</p>	
<p>10 スパゲティナポリタン コンソメスープ ひじきサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,半ひき肉,ツナ缶,酪農牛乳,豆乳,きな粉 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,いもくず,米粉,三温糖,黒糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,セロリ,とうもろこし,オレンジ,ひじき,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳くずもち</p>	<p>11 あわご飯 みそ汁(大根,水菜) 高野豆腐のうま煮 蒸しかぼちゃ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】高野豆腐,豚肉,チーズ,いりこ 【黄】精白米,あわ精白粒,いもでんぷん,三温糖,油 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,だいこん,みずな,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり いりこ</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ,人参,ニラ) サンマのかば焼き 白和え(ハンダマ) チーズで鉄</p> <p><small>【赤】さんま,沖縄豆腐,酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ゴマ,薄力粉,鶏卵,いもでんぷん,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,にら,ハンダマ,あおさ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アーサ入り蒸しパン</p>	<p>13 ドライカレー もずく酢 ミニゼリー(青リンゴ)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,豆乳,牛乳,にぼし 【黄】精白米,おし麦,油,さつまいも,ごま,油,ゼリー,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,もずく,きゅうり,みかん缶,しょうが,にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 焼き芋 ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(揚げ豆腐,山東菜) 卵焼き(ゴーヤー) クープイリチャー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】厚揚げ,鶏卵,豚肉,鶏ひき肉,酪農牛乳,クリーム 【黄】精白米,おし麦,葱,グラニュー糖,こんにやく 【緑】山東菜,にがり,たまねぎ,にんじん,こんにやく,いんげん,とうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>15 ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 肉じゃが きゅうりの梅和え ブルー</p> <p><small>【赤】牛肉,べにざけ,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,じゃがいも,こんにやく,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,グリンピース,きゅうり,わかめ,ブルー,キャベツ,えのき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	
<p>17 あわご飯 豚肉とレタスのスープ シブイウブシー マッシュポテト パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉,沖縄豆腐,酪農牛乳,脱脂粉乳,バター 【黄】精白米,あわ精白粒,砂糖,ごま油,薄力粉,じゃがいも,三温糖 【緑】レタス,たまねぎ,にんじん,とうがん,ニラ,こまつな,りんご,パン缶,しいたけ,青のり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 小松菜とリンゴのスコーン</p>	<p>18 ロールパン チキンチャウダー 小魚サラダ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】鶏肉,しらす,牛乳,チーズ,バター,油揚げ 【黄】精白米,ロールパン,じゃがいも,薄力粉,油,ゴマ 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>19 クファジュシー 食育 ゆしどうふ サバの塩焼き もやしときゅうりの和え物 日バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,ゆしどうふ,サバ,豆乳 【黄】精白米,油,じゃがいも,米粉 【緑】にんじん,昆布,ネギ,みずな,もやし,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ポテトフライ</p>	<p>20 お誕生日会 ~お弁当日~</p> <p>誕生会</p> <p><small>【赤】牛乳 【黄】ケーキ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>21 麦ご飯 みそ汁(じゃが芋,玉ねぎ) チキンの照り焼き パバヤーイリチャー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】鶏肉,豚ひき肉,いりこ 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,えだまめ,油,ごま,ゴマ油 【緑】たまねぎ,にら,ねぎ,長ネギ,ハバイヤ,にんじん,すいか,しょうが,にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 枝豆おにぎり いりこ</p>	<p>22 マーボー大根丼 みそ汁(白菜,ねぎ) 白和え(ひじき) ミニゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,沖縄豆腐,きな粉,酪農牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,マカロニ,ゼリー,いもでんぷん,黒糖,三温糖,こんにやく 【緑】だいこん,にんじん,にら,ひじき,はくさい,ねぎ,しょうが</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マカロニきなこ</p>
<p>24 麦ご飯 すまし汁(とろろ昆布,えのき,水菜) 豆腐ハンバーグ ゴボウサラダ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,バター,酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,グラニュー糖 【緑】とろろ昆布,えのきたまねぎ,にんじん,いんげん,ごぼう,とうもろこし,レーズン,すいか,みずな,きゅうり,しょうが</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,もやし) 鮭の照り焼き 春雨の酢の物 ゴボウサラダ</p> <p><small>【赤】べにざけ,さき,鶏ひき肉 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,ゴマ油 【緑】こまつな,チンゲン菜,もやし,とうもろこし,にんじん,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>26 納豆ごはん ちむしんじ 千切りイリチャー バナナ</p> <p><small>【赤】ひきわり納豆,豚肉,豚レバー,酪農牛乳,かまぼこ 【黄】精白米,じゃがいも,さつまいも,油,いもくず,粉,こんにやく,三温糖 【緑】ねぎ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根,にら,山東菜,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 うむくじあんだぎー</p>	<p>27 冬瓜カレー おからサラダ 元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏レバー,ヨーグルト,豆乳,おから 【黄】精白米,あわ精白粒,シークワーサータルト,油 【緑】冬瓜,にんじん,たまねぎ,いんげん,きゅうり,とうもろこし,にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 お米deシークワーサータルト</p>	<p>28 中華丼 みそ汁(大根,水菜) ゆで卵 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,ジョア,鶏卵,サバ缶 【黄】精白米,乾めん 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,ピーマン,だいこん,みずな,オレンジ,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスクド) ソーメンタチャー</p>	<p>29 沖縄そば 里芋のそぼろあんかけ おしゃぶり昆布</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏ひき肉,ツナ缶 【黄】沖縄そば,精白米,さといも,野菜ジュース 【緑】昆布,キャベツ,にんじん,もやし,焼きのり,ねぎ,いんげん</small></p> <p style="text-align: center;">アンパンマン野菜 油みそおにぎり</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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“粟国の塩”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