

予 定 献 立 表

2021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ていきます。</p>						
			<p>1 あわご飯 アーサ汁(あおさ、絹豆腐) 入園式 鮭の照り焼き 大根のみそ炒め バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、絹豆腐、ベにぎげ、ヨーグルト、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、三温糖、砂糖、薄力粉、 【緑】あおさ、だいこん、にんじん、いんげん、バナナ、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ヨーグルトパン</p>	<p>2 カレーライス(ポーク) ブロッコリーサラダ いちご</p> <p><small>【赤】豚肉、豚レバー、油揚げ、いりこ、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま、油じゃが芋、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、ピーマン、にんにく、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p>3 焼きそば すまし汁(とろろ昆布) きゅうりとみかんの和え物 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ、バター、牛乳 【黄】中華麺、薄力粉、油、マーメイド、砂糖 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、みかん、缶、わかめ、とろろ昆布、もやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムクッキー</p>	
<p>5 あわご飯 みそ汁(山東菜、えのき) ジャンボオムレツ きんぴらごぼう りんご</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、豚肉、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、オリーブ油、さつまいも、こんにゃく 【緑】山東菜、えのき、ピーマン(青・赤)、たまねぎ、ごぼう、いんげん、にんにく、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋</p>	<p>6 ふりかけご飯 みそ汁(大根、水菜) 高野豆腐のうま煮 蒸しかぼちゃ みかん</p> <p><small>【赤】高野豆腐、豚肉、豆乳 【黄】精白米、油、ホットケーキ粉、かたくり粉、三温糖、ゴマ油、甘納豆 【緑】きょうな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、かぼちゃ、みかん、だいこん</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 甘納豆ケーキ</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のお浸し ブルー</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、牛乳、けずりふし、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、薄力粉、三温糖 【緑】わかめ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、こまつな、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマちゃんすこう</p>	<p>8 ドライカレー もやしのナムル ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、ツナ缶、にぼし 【黄】精白米、おし麦、オリーブ油、ゴマ油 【緑】たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、昆布、きゅうり、にんじん、もやし、トマト、にんにく、しょうが</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クワジャシューおにぎり</p>	<p>9 あわご飯 みそ汁(しめじ、チンゲン菜) さかな天ぷら 白和え(ひじき) オレンジ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、沖繩豆腐、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、きな粉、米粉、くずでん粉、三温糖、黒糖、油、薄力粉 【緑】しめじ、チンゲン菜、ひじきにんじん、いんげん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 きな粉くずもち</p>	<p>10 ご飯 みそ汁(じゃが芋、にら) チキンの照り焼き 野菜炒め(ブロッコリー、人参) ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏、もも、牛乳 【黄】精白米、じゃがいも、油、三温糖 【緑】長ネギ、にら、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、ぶどう、はちま、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 はちま棒 えだまめ</p>	
<p>12 納豆ご飯 みそ汁(揚げ豆腐、水菜) 千切りイリチャー 粉ふきいも バナナ</p> <p><small>【赤】ひきわり納豆、厚揚げ、豚肉、ツナ缶 【黄】精白米、じゃがいも、こんにゃく、油 【緑】千切り、大根、にんじん、しいたけ、きょうな、にら、味付けのり、パセリ、ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>13 もずく丼 みそ汁(ほうれん草、えのき) さつま芋のゴマ和え 茹でコーン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、豆乳、プリン 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、ごま油、くずでん粉、三温糖 【緑】もずく、たまねぎ、ピーマン(青・赤)、ほうれん草、えのき、いんげん、とうもろこし、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳プリン おしやぶり昆布</p>	<p>14 麦ご飯 ゆしどうふ 鯖のみそ煮 春雨の酢の物 いちご</p> <p><small>【赤】さば、ささみ、牛乳、鶏卵、ゆしどうふ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、砂糖、薄力粉、はるさめ 【緑】しょうが、きゅうり、トマト、ねぎ、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 三月菓子</p>	<p>15 誕生会 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>16 スパゲティミートソース 中華スープ キャベツサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】牛ひき肉、鶏レバー、バナナ、豆乳、ツナ缶、チーズ、 【黄】スパゲティ、麵、くずでん粉、薄力粉、油、バター、 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、わかめ、キャベツ、パイン缶、にら、しいたけ、トマト、チンゲン菜</small></p> <p style="text-align: center;">バナナ豆乳 ヒラヤーチャー</p>	<p>17 ご飯 みそ汁(大根、にら) ささみのレモン煮 ほうれん草のお浸し りんご</p> <p><small>【赤】ささみ、ミルミル、豚肉、けずりふし 【黄】精白米、米粉、油 【緑】だいこん、ねぎ、レモン果汁、しいたけ、昆布、にんじん、ほうれん草、りんご、にら、ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル ポロポロジュシー</p>
<p>19 麦ご飯 みそ汁(小松菜、人参) 食育 鮭のマヨネーズ焼き のくわいリチャー 日 オレンジ</p> <p><small>【赤】ベにぎげ、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、バター、薄力粉、油、こんにゃく、三温糖 【緑】こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、きざみ昆布、にら、オレンジ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>20 あわご飯 コーンスープ 松風焼き にんじんしりしり ブルー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、豚レバー、鶏卵、しらす 【黄】精白米、あわ精白粒、ごま、三温糖、ごま油、油、野菜ジュース 【緑】はくさい、えのき、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ブルー、うめ、し、しょうが、ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">アンパンマン野菜 梅しそおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 イナムドチ 豆腐チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、カマボコ、サバ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、こんにゃく、乾めん 【緑】だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、にら、バナナ、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ソーメンチャー</p>	<p>22 ハヤシライス 切り干し大根の酢の物 ミニゼリー(グレープ)</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃがいも、バター、油、三温糖、スイートポテト、グレープゼリー、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ、切り干し大根、きゅうり、とうもろこし、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スイートポテ</p>	<p>23 あわご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ、油揚げ) ササミのチーズ焼き もずく酢 りんご</p> <p><small>【赤】ささみ、チーズ、豆乳、油揚げ 【黄】精白米、あわ精白粒、薄力粉、黒糖、三温糖、油 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、もずく、きゅうり、みかん、缶、りんご、バナナ、キャベツ、しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 バナナ入アガラサー</p>	<p>24 沖縄そば 小松菜としめじの和え物 いもチップ</p> <p><small>【赤】豚肉、ミルミル、サバ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米、三温糖、油、いもチップ 【緑】キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル サバご飯のおにぎり</p>	
<p>26 麦ご飯 みそ汁(山東菜、人参) ハンバーグ マカロニサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、挽きわり納豆、豚レバー、鶏卵、にぼし 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、マカロニ、薄力粉、くずでん粉、パン粉 【緑】山東菜、にんじん、きゅうり、干しぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆おにぎり いりこ</p>	<p>27 麦ご飯 ソーメン汁 マーボー豆腐 白菜の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、沖繩豆腐、ヨーグルト、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、かんぱん、くずでん粉、ゴマ油、豆腐、しょうゆ 【緑】ねぎ、たら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、はくさい、きゅうり、とうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かんぱん 茹でコーン</p>	<p>28 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、もやし) 赤魚のおろし煮 ひじき炒め りんご</p> <p><small>【赤】赤魚、豆乳、大豆、豚肉 【黄】精白米、あわ精白粒、三温糖、油、じゃがいも、こんにゃく 【緑】だいこん、ねぎ、ひじき、にんじん、チンゲン菜、もやし、いんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ポテトフライ</p>	<p>29 昭和の日</p>  <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン(食ぱん)</p>		<p>30 麦ご飯 みそ汁(白菜、しめじ) 肉じゃが おからサラダ ブドウ</p> <p><small>【赤】牛肉、おから、カマボコ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃがいも、こんにゃく、食パン、油 【緑】はくさい、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし、ぶどう、マーメイド</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン(食ぱん)</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