







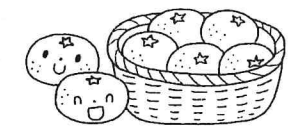


予 定 献 立 表

2020年1月分

月	火	水	木	金	土	
<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>					<p>4 ご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、まぐろ、缶詰、豆乳(ココア) 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、スパゲティ類 【緑】さんとうさい、しめじ、しょうが、りょくとうもやし、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、干しぶどう、りんご</small></p> <p style="text-align: right;">中華がゆ</p>	
<p>【春の七草】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">        </div>						
<p>6 麦ご飯 クリームシチュー(豚肉、かぶ) 小松菜の和え物(おなか) ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚肉、クリーム牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、パン 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、こまつな、りょくとうもやし、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 紅芋パン</p>	<p>7 ふりかけご飯 野菜スープ トンカツ ハンダマの酢味噌和え (ハンダマ、玉ねぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、豚、ヒレ、赤肉、豚肉 【黄】胚芽米、白米 【緑】たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、ハンダマ</small></p> <p style="text-align: center;">ポロポロジュシー(小松菜)</p>	<p>8 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリーサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚肉 【黄】スパゲティ類、バター、胚芽米、三温糖、パン 【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、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>9 玄米ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ブルー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、しらす、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、もち米、ごま 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 かぼちゃマフィン</p>	<p>10 あわご飯 すまし汁(大根、えのき、ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし、インゲン) オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】大根、えのき、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、さやいんげん、オレンジ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 カーサムチー せんべい</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(もやし、わかめ) 生揚げのそぼろ煮 キャベツのゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、はるさめ、ごま、三温糖、はちみつ 【緑】りょくとうもやし、わかめ、ネギ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 コーンフレーク</p>	
<p>13 成人の日</p> 						
<p>14 ロールパン ポークビーンズ コーンスープ スティックきゅうり バナナ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ヨーグルト、しらす、チーズ 【黄】ロールパン、スパゲティ類、胚芽米 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、みかん、バナナ、きゅうり、えだまめ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>15 黒米ご飯 みそ汁(小松菜、麩) 桜えび入り卵焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】鶏卵、さくらえび、豚肉、かまぼこ、EM牛乳 【黄】黒米、ふ、こんにやく、三温糖、ケキ 【緑】こまつな、ネギ、切り干し大根、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 焼き芋 せんべい</p>	<p>16 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) 鮭のコーンフレーク焼き ブロッコリーのソテー みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、しらさげ、ベーコン、牛乳 【黄】胚芽米、コーンフレーク 【緑】はくさい、ブロッコリー、しめじ、コーン、温州みかん、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">ミネストローネスープ</p>	<p>17 麦ご飯 シーフードカレー 切り干し大根サラダ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、あかい、豚肉、牛乳、まぐろ、缶詰 【黄】胚芽米、押麦、じゃが芋、ごま、三温糖、パン 【緑】にんじん、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、切り干し大根、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 チョコパン</p>	<p>18 親子もちつき会</p>		
<p>20 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも りんご</p> <p><small>【赤】牛、ひき肉、豚レバー、豚肉 【黄】胚芽米、じゃが芋、ビーフン、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、こまつな、大根、パセリ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">メイグルト 焼きビーフン</p>	<p>21 納豆ごはん イナムドチ 魚のてんぷら 白菜の和え物 いちご</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、キングクリップ、さくらえび、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく 【緑】大根、しいたけ、はくさい、きゅうり、いちご、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>22 弁当会</p>		<p>23 玄米ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 魚のマリネ(きびなご) 野菜炒め(ブロッコリー) たんかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚ひき肉、EM牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラノーラ 【黄】玄米、砂糖、バター 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、にんじん、りょくとうもやし、ブロッコリー、タンゼロ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 シリアルクッキー</p>	<p>24 麦ご飯 ハヤシライス フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】牛肉、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】しめじ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 牛乳クリームパン</p>	<p>25 野菜そば かぼちゃ含め煮 たんかん</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、かまぼこ、缶詰 【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、かぼちゃ、タンゼロ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファジュシーおにぎり</p>
<p>27 麦ご飯 八宝菜 かきたま汁(えのき、たまご) ほうれん草のサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、オリーブ油 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、ほうれん草、コーン、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 シュガーパターントースト</p>	<p>28 玄米ご飯 誕生 生チキンマレード煮 日野菜炒め(もやし、ピーマン) 会プリン</p> <p><small>【赤】生揚げ、成鶏、羊羽、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米 【緑】きょうな、オレヅ、マレード、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 誕生ケーキ</p>	<p>29 黒米ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) 豚肉のしょうが焼 スパゲティサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】牛、ひき肉、豚レバー、豚肉 【黄】胚芽米、じゃが芋、ビーフン、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、こまつな、大根、パセリ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>30 あわご飯 すまし汁(ホウレンソウ、大根) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) プチトマト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、汁缶、鶏ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、ピザ、砂糖 【緑】ほうれん草、しょうしめじ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、トマト、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 コーンのおやき</p>	<p>31 玄米ご飯 ベジタブルカレー スティックきゅうり プチトマト</p>  <p style="text-align: center;">保育乳 クリームパン</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。

◀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