

予 定 献 立 表

2020年4月分

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>春の暖かな日さしの中、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しょう。</p>					
		<p>1 麦ご飯 ポークカレー ほうれん草のおかか和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏レバー 【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、ほうれん草、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ビスコ ミニゼリー</p>	<p>2 玄米 みそ汁(さつま芋) さばのみそ煮 野菜炒め(キャベツインゲン) りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、保育乳、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、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りょうとうもやし、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 もちもちドーナツ</p>	<p>3 春雨ワカメスープ 親子どんぶり きゅうりともやしの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、保育乳 【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、りょうとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 紅芋パン</p>	<p>4 ポロポロジュシー ゆでたまご ウィンナー バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、保育乳、鶏卵、チーズ、保育乳 【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、りょうとうもやし、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 ガトーショコラ</p>
<p>6 麦ご飯 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】豚ひき肉、生揚げ、牛乳 【黄】精白米、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;">保育乳 ミニドッグ</p>	<p>7 麦ご飯(ふりかけ) すまし汁(シメジ、みつば) 鶏のから揚げ ナムル(春雨) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、鶏ささ身、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、ほうれん草、にんじん、きゅうり、タンゴール、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 シュガートースト</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 バナナ</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;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>9 あわご飯 すまし汁(小松菜シメジ) 鮭のごま味噌焼き 人参ソシソ(シラス) プルーン</p> <p><small>【赤】しろさげ、しらす、牛乳、ウィンナー 【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;">牛乳 ヒラヤチー</p>	<p>10 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ チーズ</p> <p><small>【赤】鶏もも、豆腐、まぐろ・缶詰、保育乳 【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、ほうれん草、きゅうり、干しぶどう、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 チョコパン</p>	<p>11 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、保育乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 やき芋</p>
<p>13 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー スパゲティサラダ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、豚肉、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、からし菜、にんじん、なつみかん</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 コーンフレーク</p>	<p>14 あわご飯 みそ汁(カラシナ、ジャガイモ) 魚てんぷら デークニーイリチー ミニゼリー</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、じゃが芋、黒砂糖 【緑】からし菜、大根、にんじん、さやいんげん、タンゴール</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 ジャムサンド</p>	<p>15 黒米 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、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;">牛乳 そべぼーぼー</p>	<p>16 玄米ごはん みそ汁(小松菜、ふ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) パン缶</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豚・もも 【黄】精白米、玄米、ふ 【緑】こまつな、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、パイナップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶クワアジュシー</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(白菜、油あげ) もずく丼 土佐和え プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚ひき肉、鶏卵、保育乳、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;">保育乳 牛乳クリームパン</p>	<p>18 保育参観日 (カレーライス)</p> 
<p>20 ロールパン クリームシチュー 小魚サラダ バナナ</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、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、コーン、えだまめ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) チキンマムレード焼 野菜炒め(もやし、ピーマン、キャベツ) プリン</p> <p><small>【赤】生揚げ、鶏・手羽、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖 【緑】きょうな、オレンジ・マムレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 誕生ケーキ</p>	<p>22 ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(大根、わかめ) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、じゃが芋 【緑】ほうれん草、大根、わかめ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん、こら</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 バナナケーキ</p>	<p>23 あわご飯 みそ汁(えのき、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p><small>【赤】べにざげ、豚ひき肉、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、わかめ、ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 スイートポテト</p>	<p>24 麦ご飯(グリーンピース) ハヤシライス フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】グリーンピース、牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、保育乳 【黄】精白米、おし麦、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;">保育乳 あんパン</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) チンジャオロース 茹で卵 パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、保育乳 【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、パイナップル缶、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 黒糖ケーキ</p>
<p>27 麦ご飯 すまし汁(小松菜、えのき) ミートローフ トマトサラダ(きゅうり) バナナ</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、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;">ペンネ(カレー味)</p>	<p>28 あわご飯 そうめん汁 鯖のカレー焼 クービーイリチー りんご</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;">麦茶 鮭ワカメおにぎり</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 スティックキュウリ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、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、こら、きゅうり、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 枝豆せんべい</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・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

予 定 献 立 表

2020年4月分

5～6カ月

月	火	水	木	金	土
<p>～ご入園、おめでとうございます～</p> <p>新しい環境の中での生活が始まりました。 離乳食は、お子さんの様子を見ながら無理なく進めていきましょう。</p> 		<p>1 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜の柔らか煮</p> <p>入園式</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ</p>	<p>2 つぶしがゆ(10倍がゆ) シラスと野菜の煮込み</p> <p>【赤】しらす 【黄】おもゆ 【緑】こまつな,にんじん</p>	<p>3 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】にんじん,きゅうり</p>	<p>4 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と小松菜のペースト</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】ほうれんそう,にんじん</p>
	<p>6 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜トロトロ煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】キャベツ,にんじん</p>	<p>7 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚とさつま芋のすり流し汁</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ,さつま芋 【緑】にんじん</p>	<p>8 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】にんじん,ブロッコリー</p>	<p>9 つぶしがゆ(10倍がゆ) 大根と魚のおろし煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】大根,にんじん</p>	<p>10 つぶしがゆ(10倍がゆ) しらすと野菜のトロトロ</p> <p>【赤】しらす 【黄】おもゆ,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ブロッコリー</p>
<p>13 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜の煮物</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】はくさい,にんじん</p>	<p>14 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜トロトロ煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】キャベツ,にんじん</p>	<p>15 つぶしがゆ(10倍がゆ) 青菜 豆腐とかぼちゃのトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】ほうれんそう,かぼちゃ</p>	<p>16 つぶしがゆ(10倍がゆ) 麩の野菜煮</p> <p>【赤】 【黄】おもゆ,ふ 【緑】こまつな,にんじん</p>	<p>17 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚のトマト煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト</p>	<p>18 野菜のミルク煮</p> <p style="text-align: center;">保育参観</p> <p>【赤】しらす 【黄】おもゆ 【緑】にんじん,たまねぎ,じゃが芋</p>
<p>20 つぶしがゆ(10倍がゆ) 大根と魚のすり流し汁</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】大根</p>	<p>21 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚とかぼちゃのトロトロ</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】かぼちゃ,たまねぎ</p>	<p>22 つぶしがゆ(10倍) トマト 豆腐と小松菜のトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】トマト,こまつな</p>	<p>23 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚の野菜煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】にんじん,たまねぎ,ブロッコリー</p>	<p>24 つぶしがゆ(10倍がゆ) 麩の野菜煮</p> <p>【赤】 【黄】おもゆ,ふ 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ</p>	<p>25 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜のトロトロ</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】こまつな,にんじん</p>
<p>27 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐とキャベツのトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】キャベツ,トマト</p>	<p>28 つぶしがゆ(10倍) 芋 魚のトロトロ(白菜)</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ,さつま芋 【緑】はくさい</p>	<p>29</p> <p style="text-align: center;">昭和の日</p> 	<p>30 つぶしがゆ(10倍がゆ) 麩の野菜煮</p> <p>【赤】 【黄】おもゆ,ふ 【緑】こまつな,にんじん</p>	<p style="text-align: center;">○離乳のポイント○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食のスタートはおもゆから。なれたら野菜→豆腐→白身魚と進めます。 ・新しい食材は1日1さじずつから始めましょう。 ・形態はなめらかなポタージュ状。味付けは必要ありません。 ・無理にスプーンで食事を口の奥に押し込まず、自分の唇で取り込みゴックンする動きを引き出してあげましょう。 	

※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・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

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》

予 定 献 立 表

2020年4月分

7~8カ月

月	火	水	木	金	土
<p>~ご入園、おめでとうございます~</p> <p>新しい環境の中での生活が始まりました。 心身の健康は食事のリズム・生活リズムがとても大切です。この時期から意識してを整えていきましょう</p>		<p>1 全がゆ(7倍がゆ) 魚と野菜の柔らか煮 バナナ</p> <p>入園式</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,バナナ,ほうれんそう,バナナ</p> <p style="text-align: center;">ミルクがゆ</p>	<p>2 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(サツマイモ) 魚のみそ煮 りんご</p> <p>【赤】べにざけ,ヨーグルト,きな粉 【黄】全かゆ,そうめん 【緑】こまつな,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(絹ごし)</p>	<p>3 全がゆ(7倍がゆ) 鶏ささみの煮込み オレンジ(煮)</p> <p>【赤】鶏ささ身,キングクリップ 【黄】全かゆ,さつまいも,食パン 【緑】にんじん,たまねぎ,きゅうり,オレンジ,根深ねぎ</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>	<p>4 ポロポロジュシー</p> <p>【赤】 【黄】全かゆ,じゃが芋 【緑】ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,ピーマン</p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>
	<p>6 全がゆ(7倍がゆ)トマト 豆腐と小松菜のくず煮 すまし汁(大根)</p> <p>【赤】豆腐,しらす 【黄】全かゆ,ふ,じゃが芋 【緑】小松菜,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,さやいんげん,大根</p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>	<p>7 全がゆ(7倍がゆ) かちゆーゆー 鶏肉と野菜の煮物</p> <p>【赤】鶏・ささ身 【黄】全かゆ 【緑】ほうれんそう,にんじん,タンゴール</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>	<p>8 全がゆ(7倍がゆ) かちゆーゆー ブロッコリーの白和え 人参のだし煮 バナナ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】ブロッコリー,にんじん,バナナ</p> <p style="text-align: center;">みそおじや</p>	<p>9 全がゆ(7倍がゆ) すまし汁(小松菜) 煮魚 人参のだし煮</p> <p>【赤】べにざけ 【黄】全かゆ 【緑】こまつな,にんじん,バナナ</p> <p style="text-align: center;">人参がゆ</p>	<p>10 全がゆ(7倍がゆ) すまし汁(青菜) 煮やっこ(野菜あん) オレンジ煮</p> <p>【赤】豆腐 【黄】全かゆ,食パン 【緑】ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,ピーマン,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>
<p>13 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁 納豆の野菜煮</p> <p>【赤】納豆,鶏ささ身 【黄】全かゆ,じゃがいも 【緑】大根,にんじん</p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>	<p>14 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(じゃがいも) 魚と野菜の煮物</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ,じゃが芋,食パン 【緑】大根,にんじん,からしな,さやいんげん,タンゴール</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>	<p>15 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(山東菜・麩) 魚と野菜の煮物</p> <p>【赤】キングクリップ,しらす 【黄】全かゆ,ふ 【緑】さんとうさい,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,さやいんげん</p> <p style="text-align: center;">ポロポロジュシー</p>	<p>16 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(小松菜,ふ) 人参の豆腐あえ</p> <p>【赤】豆腐,キングクリップ 【黄】全かゆ,ふ,胚芽米 【緑】こまつな,にんじん</p> <p style="text-align: center;">おじや(白身魚)</p>	<p>17 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(白菜) 魚と野菜のおろし煮</p> <p>【赤】キングクリップ,しらす 【黄】全かゆ,胚芽米,食パン 【緑】はくさい,きゅうり,にんじん</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>	<p>18 野菜のミルク煮</p> <p style="text-align: center;">保育参観</p> <p>【赤】鶏ひき肉,しらす 【黄】全かゆ,精白米 【緑】こまつな,たまねぎ,トマト,コーン,バナナ</p> <p style="text-align: center;">#REF!</p>
<p>20 全がゆ(7倍がゆ) ササミと野菜のミルク煮 バナナ</p> <p>【赤】鶏ささ身,調製粉乳,しらす 【黄】全かゆ,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,えだまめ,キャベツ,コーン,バナナ</p> <p style="text-align: center;">しらす(がゆ(しらす))</p>	<p>21 全がゆ(7倍がゆ) かちゆーゆー 鶏ひき肉と野菜の煮物</p> <p>【赤】鶏ひき肉,調製粉乳 【黄】全かゆ,オートミール 【緑】キャベツ,にんじん,トマト</p> <p style="text-align: center;">ミルクがゆ</p>	<p>22 三色がゆ みそ汁(大根) かぼちゃの煮物</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏卵・卵黄,しらす 【黄】全かゆ,じゃが芋 【緑】ほうれんそう,大根,かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">バナナ</p>	<p>23 全がゆ(7倍がゆ) かちゆーゆー 鮭と野菜の煮つけ</p> <p>【赤】べにざけ,ヨーグルト 【黄】全かゆ 【緑】にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>	<p>24 全がゆ(7倍がゆ) 魚と野菜のトマト煮込み バナナヨーグルト</p> <p>【赤】キングクリップ,調製粉乳 【黄】全かゆ,じゃが芋,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ</p>	<p>25 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(チンゲン菜) 人参の豆腐あえ</p> <p>【赤】豆腐,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,胚芽米,じゃがいも 【緑】チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ</p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>
<p>27 全がゆ(7倍がゆ) すまし汁(小松菜) 鶏肉と野菜の煮物</p> <p>【赤】鶏ひき肉,しらす 【黄】全かゆ,精白米 【緑】こまつな,たまねぎ,トマト,コーン,バナナ</p> <p style="text-align: center;">バナナ</p>	<p>28 全がゆ(7倍がゆ) そうめん汁 魚のもみじ煮</p> <p>【赤】キングクリップ,しらす 【黄】全かゆ,さつまいも,そうめん 【緑】はくさい,にんじん,こまつな,りんご</p> <p style="text-align: center;">おじや(キング)</p>	<p>29</p> <h2 style="font-size: 2em;">昭和の日</h2>	<p>30 全がゆ(7倍がゆ) コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐</p> <p>【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉 【黄】全かゆ 【緑】コーン,キャベツ,にんじん,たまねぎ</p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト(枝豆)</p>	<p style="text-align: center;">○離乳のポイント○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚から赤身魚、鶏ささみ・卵(卵黄から)・ヨーグルトなどが使えます。 ・アレルギーの心配がある初めての食材は日中に試みましょう。 ・形態は舌でつぶせる豆腐くらい。味付けは必要ありません。 ・上あごと舌で食材を押しつぶす動きを引き出してあげましょう 	

※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・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

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》

予 定 献 立 表

2020年4月分

9～11カ月

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">～ご入園、おめでとうございます～</p> <p style="text-align: center;">新しい環境の中での生活が始まりました。</p> <p style="text-align: center;">心身の健康は食事のリズム・生活リズムがとても大切です。この時期から意識してを整えていきましょう</p>		<p>1 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮 バナナ</p> <p>入園式</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏レバー、調製粉乳、キングクリップ 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、胚芽米 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">ミルクがゆ</p>	<p>2 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(サツマイモ) さばのみそ煮 野菜炒め煮 りんご</p> <p><small>【赤】さば、豆腐 【黄】全かゆ、さつまいも、三温糖、そうめん 【緑】ネギ、大根、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りよくとんもやし、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(絹ごし)</p>	<p>3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 親子どんぶり きゅうりともしの和え物 オレンジ(煮)</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、キングクリップ 【黄】全かゆ、さつまいも、パン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、きゅうり、りよくとんもやし、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">パン</p>	<p>4 ポロポロジュース バナナ</p> <p><small>【赤】鶏卵 【黄】全かゆ、三温糖、じゃが芋 【緑】キャベツ、にんじん、りよくとんもやし、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>
	<p>6 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 タコライス(軟) すまし汁(小松菜、大根)</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、しらす 【黄】全かゆ、バター、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、こまつな、大根、あおのり</small></p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>	<p>7 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(シメジみつば) 鶏ひき肉と野菜の炒め煮</p> <p><small>【赤】鶏・ささ身、豆腐 【黄】全かゆ、パン 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、ほうれんそう、にんじん、タンゴール</small></p> <p style="text-align: center;">パン</p>	<p>8 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリー バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐 【黄】スパゲティ麺、バター、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、あおさ、ブロッコリー、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みそおじや</p>	<p>9 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(小松菜シメジ) 煮魚 人参シシリ(シラス)</p> <p><small>【赤】べにざけ、しらす 【黄】全かゆ 【緑】こまつな、しめじ、にんじん、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">人参がゆ</p>	<p>10 チキンピラフ(軟) すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉、豆腐、まぐろ・缶詰 【黄】胚芽米、スパゲティ麺、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、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;">パン</p>
<p>13 全がゆ(5倍)～軟飯(納豆) みそ汁 からし菜チャンプルー</p> <p><small>【赤】納豆、沖縄豆腐、豚肉 【黄】全かゆ、さつまいも 【緑】大根、からし、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>	<p>14 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(カラシジャガイモ) 魚のムニエル デークニーイリチー</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、胚芽米、パン 【緑】からし、大根、にんじん、さやいんげん、タンゴール</small></p> <p style="text-align: center;">パン</p>	<p>15 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜・麩) 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、沖縄豆腐 【黄】全かゆ、ふ、はるさめ、砂糖 【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;">ポロポロジュース</p>	<p>16 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜、ふ) 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら風煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、キングクリップ 【黄】全かゆ、ふ、胚芽米 【緑】こまつな、ネギ、にんじん、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(白身魚)</p>	<p>17 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(白菜) もずく丼 スティックキュウリ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、しらす 【黄】全かゆ、砂糖、胚芽米、パン 【緑】はくさい、沖縄もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">パン</p>	<p>18 野菜のミルク煮</p> <p style="text-align: center;">保育参観</p>
<p>20 ロールパン クリームシチュー(豚肉) バナナ</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、胚芽米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、バナナ、えだまめ、キャベツ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす)</p>	<p>21 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 かちゅーゆー 鶏ひき肉と野菜の炒め煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、バター、胚芽米 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、はくさい、きゅうり、いちご</small></p> <p style="text-align: center;">ミルクがゆ</p>	<p>22 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 三色丼(鶏ひき肉) みそ汁(大根、ワカメ) スティック野菜</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、しらす 【黄】全かゆ、三温糖、じゃが芋 【緑】ほうれんそう、大根、ワカメ、ネギ、にんじん、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナ</p>	<p>23 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(えのき、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め煮(ブロッコリー)</p> <p><small>【赤】べにざけ、ヨーグルト 【黄】全かゆ 【緑】えのき、ワカメ、ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りよくとんもやし、ブロッコリー、かぼちゃ、マッシュポテト</small></p> <p style="text-align: center;">パン</p>	<p>24 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 スティックキュウリ</p> <p><small>【赤】べにざけ、ヨーグルト 【黄】全かゆ 【緑】えのき、ワカメ、ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りよくとんもやし、ブロッコリー、かぼちゃ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パン</p>	<p>25 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) チンジャオロース</p> <p><small>【赤】豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、砂糖、ごま油、胚芽米、じゃが芋 【緑】チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト</p>
<p>27 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(小松菜、えのき) ミートローフ トマトサラダ(きゅうり)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、調製粉乳 【黄】全かゆ、オートミール 【緑】キャベツ、にんじん、りよくとんもやし、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ベンネ煮</p>	<p>28 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 そうめん汁 鯖ほぐし 人参シシリ</p> <p><small>【赤】さば、しらす 【黄】全かゆ、さつまいも、胚芽米 【緑】はくさい、にんじん、こまつな、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(ワカメ)</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">昭和の日</p>	<p>30 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 スティックキュウリ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、チーズ 【黄】全かゆ、砂糖、ごま油、胚芽米 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">マッシュポテト(枝豆)</p>	<p style="text-align: center;">○離乳のポイント○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青魚・豚肉・牛肉・鉄分補給にレバーも使用できます。アレルギーの心配がある初めての食材は日中に試してみましょう。 ・形態は歯茎でつぶせる、バナナくらいの固さにする。 ・舌と上あごでつぶせない物を歯ぐきでつぶす動きを身に付けさせてあげます。手づかみ食べや前歯での噛みとりもさせてみましょう。 	

※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・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

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》