

# 予 定 献 立 表

2021年3月分

9～11か月

月	火	水	木	金	土
1 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 白菜のスープ マーボー豆腐 スティックキュウリ	2 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(大根,ワカメ,ネギ) 鯖の味噌煮 ナムル	3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁 魚の煮付 祭いちご(煮) り	4 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) ごぼう入り鶏つくね煮 人参シソ	5 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 シチュー 小魚サラダ	6 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(白菜) 鶏と大根の煮物 スティックきゅうり
【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,調製粉乳 【黄】全かゆ,砂糖,ごま油,さつま芋,バター 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,にら,きゅうり	【赤】鯖,鶏ササミ 【黄】全かゆ,三温糖,砂糖,ごま油,精白米 【緑】ネギ,大根,にんじん,たまねぎ,ほうれん草,緑豆もやし,きゅうり,ワカメ	【赤】べにざけ,豆腐 【黄】全かゆ,焼きふ,そうめん 【緑】にんじん,ほうれん草,葉いちご	【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,沖縄豆腐,きな粉 【黄】全かゆ,油,精白米 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,タンゴール	【赤】キングクリップ,豚レバー,調製粉乳,しらす 【黄】全かゆ,じゃが芋,バター,ごま油,食パン 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,キャベツ,ひじき,コーン	【赤】鶏ひき肉 【黄】全かゆ,精白米,パン 【緑】白菜,にんじん,大根,きゅうり
ミルク粥	ぞうすい(ササミ)	ソフトせんべい	きな粉粥	パン	ミルク粥
8 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁 タマナーチャンプルー	9 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(青菜,えのき) 鯖ほくし ブロッコリーの和え物	10 スパゲティミートソース すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) かぶのおびたし	11 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 豆腐と鮭のハンバーグ きんぴら風煮(人参)	12 ロールパン ポークビーンズ フルーツサラダ	13 ポロポロジューシー バナナ
【赤】沖縄豆腐,豚肉, 【黄】全かゆ,さといも,油, 【緑】大根,はくさい,根深ねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら,バナナ	【赤】さば,しらす 【黄】全かゆ,胚芽米 【緑】こまつな,えのき,ワカメ,ブロッコリー,トマト,もずく	【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,鶏ひき肉 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,油,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,かぶ,かぶ,葉	【赤】べにざけ,沖縄豆腐,鶏卵,鶏ひき肉,調製粉乳 【黄】全かゆ,油,うどん 【緑】キャベツ,しめじ,ネギ,にんじん,さやいんげん	【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,チーズ 【黄】ロールパン,スパゲティ麺,油,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,みかん,バナナ	【赤】豚肉 【黄】全かゆ,精白米 【緑】にんじん,ほうれん草,バナナ
バナナ	もずく粥	おじや(鶏ミンチ)	ミルク粥	おじや(人参,大豆)	ソフトせんべい
15 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) すきやき風煮(豆腐) きゅうりともやしの和え物	16 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(青菜,しいたけ) 鮭と野菜の煮物 ふかし芋(サイコロ)	<b>弁当会</b>		18 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 おでん 白菜の和え物	19 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 食 さつま汁(魚) 育 白和え(ほうれん草・人参) の 日
【赤】キングクリップ,沖縄豆腐,しらす 【黄】全かゆ,精白米 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,りよくとともやし,こまつな,温州みかん	【赤】しらす,キングクリップ 【黄】全かゆ,さつま芋,うどん 【緑】こまつな,しいたけ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,からしな,	【黄】パン		【赤】豚肉 【黄】全かゆ,オートミール 【緑】人参,大根,白菜,きゅうり	【赤】キングクリップ,沖縄豆腐,ツナ缶,しらす 【黄】全かゆ,さつま芋,油 【緑】大根,根深ねぎ,ほうれん草,葉,にんじん
おにぎり(しらす・青菜)	うどん汁(魚)	パン		オートミール粥	さつま芋の落とし焼き
22 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ,しめじ,豆腐) 魚のバター煮 かぼちゃ含め煮	23 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 誕 みそ汁 生 魚のムニエル 会 野菜炒め煮(キャベツ,ピーマン)	24 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁 ササミと野菜のだし煮	25 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(青菜) 魚の煮付け 野菜炒め(ブロッコリー)	26 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 魚と野菜のミルク煮 スティックキュウリ	27 新年度準備
【赤】沖縄豆腐,キングクリップ,しらす 【黄】全かゆ,バター,精白米 【緑】キャベツ,しめじ,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,ワカメ,温州みかん	【赤】キングクリップ, 【黄】全かゆ,じゃが芋,バター,油,精白米 【緑】ネギ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,	【赤】豆腐,鶏ささ身,調製粉乳,キングクリップ 【黄】全かゆ,コーンフレーク 【緑】ネギ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,タンゴール	【赤】べにざけ,しらす,調製粉乳 【黄】全かゆ,米粉,油,じゃが芋 【緑】こまつな,コーン,たまねぎ,パセリ,乾,にんじん,ブロッコリー,	【赤】キングクリップ,鶏レバー,調製粉乳,ヨーグルト,きな粉 【黄】全かゆ,じゃが芋,バター,さつま芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,バナナ	
味噌おじや	ミルク粥	おじや(キング)	ミルク粥	バナナ	
29 全がゆ(5倍)～軟飯 みそ汁(白菜,長ネギ) デークニーイチー	30 もずく丼 みそ汁(豆腐,ワカメ) 青菜のおかか和え	31 親子どんぶり すまし汁(しめじ,えのき,水菜) 大根のだし煮	<p>友だちや保育者と、いろいろなことを経験してきたこの1年。こどもたちは心も体も見違えるほど大きくなりました。</p> <p>3月は暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすい季節です。</p> <p>旬の食材から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。</p>		
【赤】豚ひき肉 【黄】全かゆ,油,ロールパン 【緑】はくさい,根深ねぎ,大根,にんじん,さやいんげん,バナナ	【赤】豚ひき肉,鶏卵,沖縄豆腐 【黄】全かゆ,砂糖,油,そうめん 【緑】沖縄もずく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,ワカメ,ネギ,こまつな,りよくとともやし,りんご	【赤】鶏肉,鶏卵,鶏ひき肉 【黄】全かゆ,砂糖,油,精白米,パン 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,しめじ,えのき,きょうな,大根,			
おにぎり(ワカメ)	そうめん汁	パン			

※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▶

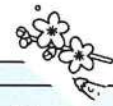
卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド

★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

2021年3月分



月	火	水	木	金	土
<b>1 あわご飯</b> 豚肉と白菜のスープ マーボー豆腐 スティックキュウリ プルーン <small>【赤】豚肉、豚肉、沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、あわ、砂糖、ごま油、さつま芋、バター、三温糖、はちみつ、ごま 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、プルーン</small> EM酪農牛乳 スイートポテト	<b>2 麦ご飯</b> ちむしんじ 魚てんぷら 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご <small>【赤】豚肉、豚レバー、キングクリップ、挽きわり納豆、豚ひき肉、煮干し、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、三温糖、薄力粉 【緑】ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご、焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり いりこ	<b>3 ちらしずし(鮭)</b> すまし汁(花麩) ひな花ウィンナー な祭りの花の和え物(おなか) りんご いちご 三色花ゼリー <small>【赤】鶏卵、べにざけ、ウチナー、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、油、ごま、焼きふ、ゼリー、桜餅 【緑】ひじき、さやいんげん、ほうれんそう、なばな、にんじん、いちご</small> EM酪農牛乳 桜餅	<b>4 麦ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) ごぼう入り鶏つくね れんこんのゴママヨサラダ デコポン <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、ごま、三温糖、くずでん粉、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、タンゴロール、しょうが</small> EM酪農牛乳 豆乳のくずもち	<b>5 麦ご飯</b> ビーフンチュー 小魚サラダ チーズ <small>【赤】牛かた、ローズ、豚レバー、クリーム、しらす、チーズ、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、バター、ごま油、食パン、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、ひじき、きゅうり、バナナ</small> みどり調整豆乳 ジャムパン	<b>6 焼きそば</b> みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 茹で卵 土佐和え パナナ <small>【赤】豚肉、生揚げ、鶏卵、ジョア 【黄】中華めん、ごま油、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、ネギ、きゅうり、バナナ</small> ジョア(マスカット) ふりかけおにぎり
<b>8 梅入り混ぜご飯</b> 豚汁 タマナーチャンブルー バナナ <small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豚肉、EM牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、あわ、ごま、さといも、こんにやく、油、砂糖、薄力粉 【緑】梅干し、しそ、葉、大根、はくさい、根深ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ、もも、缶</small> EM酪農牛乳 ピーチマフィン	<b>9 麦ご飯</b> みそ汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 ブロッコリーの和え物 りんご <small>【赤】さば、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉 【緑】ごま、えのき、わか、ブロッコリー、トマト、りんご、にんじん、沖繩もずく、こ</small> EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー	<b>10 スパゲティミートソース</b> すまし汁(チンゲン菜、絹ごし) かぶの塩昆布あえ みかん <small>【赤】豚肉、牛肉、豚レバー、チーズ、豆腐、油揚げ、煮干し 【黄】麵、オリーブ油、油、バター、精白米、三温糖、ごま、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、かぶ、かぶ、葉、塩昆布、温州みかん</small> 麦茶 きつねおにぎり いりこ	<b>11 麦ご飯</b> みそ汁(キャベツ、しめじ) 豆腐のあげほの揚げ きんぴら風煮(いんげん) パイン缶 <small>【赤】べにざけ、沖縄豆腐、鶏卵、鶏ひき肉、EM牛乳、豆腐、ホイップクリーム、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、パインアップル、缶</small> EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)	<b>12 ロールパン</b> ポークビーンズ フルーツサラダ 味付小魚 <small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ヨーグルト、チーズ、煮干し 【黄】ロールパン、スパゲティ麺、油、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、みかん、バナナ、干しぶどう</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり	<b>13 麦ご飯</b> みそ汁(白菜、油あげ) 鶏と大根の煮物 スパゲティサラダ オレンジ <small>【赤】油揚げ、鶏、もも、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、麵、ごま、ネットケーキ 【緑】はくさい、大根、にんじん、しいたけ、きゅうり、干しぶどう、オレンジ</small> EM酪農牛乳 ゴマポッキー
<b>15 あわご飯</b> みそ汁(かぼちゃ、しめじ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 みかん <small>【赤】牛、かた、ローズ、沖縄豆腐、さくらえび 【黄】精白米、あわ、油、こんにやく、ミルミル 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、りょうとうもやし、温州みかん、ごま、味付けのり</small> ミルミル 青菜おにぎり	<b>16 麦ご飯</b> すまし汁(青菜、しいたけ) 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいものゴマ和え りんご <small>【赤】しろさげ、EM牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、バター、三温糖、さつま芋、ごま、うん 【緑】ごま、な、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、さやいんげん、りんご、からし、にんじん</small> EM酪農牛乳 カレーうどん	<b>17 麦ご飯</b> すまし汁(小松菜、もやし) わかさぎのオランダ揚げ ブロッコリーソーテー パナナ <small>【赤】わかさぎ、豆乳、豚肉、EM牛乳、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、ごま、油、強力粉、バター、薄力粉 【緑】ごま、な、りょうとうもやし、にんじん、パセリ、ブロッコリー、ヨーパン、にんじん、ジュース</small> EM酪農牛乳 チーズスティック いりこ	<b>18 麦ご飯</b> なめこ汁 誕生会 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(たまねぎ、ひじき) デコポン <small>【赤】豆腐、鶏、芋、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ケーキ 【緑】なめこ、ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき、タンゴロール</small> EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	<b>19 クワアジュシー</b> 食さつま汁 青白和え(ほうれん草、人参) シークワーサーゼリー 日 <small>【赤】豚肉、鶏、もも、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】精白米、油、さつま芋、こんにやく、ゼリー、かりんとう 【緑】にんじん、昆布、ネギ、大根、根深ねぎ、ほうれんそう、スイートコーン</small> EM酪農牛乳 かりんとう 茹でコーン	<b>20 春分の日</b> 
<b>22 あわご飯</b> みそ汁(キャベツ、しめじ、豆腐) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃ含め煮 みかん <small>【赤】豆腐、油揚げ、豚肉、しらす、煮干し 【黄】精白米、あわ、油、三温糖、ごま、砂糖 【緑】キャベツ、しめじ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、温州みかん</small> 麦茶 いなり寿司 煮干し佃煮	<b>23 麦ご飯</b> すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ナムル りんご <small>【赤】さば、鶏ささ身、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま油、砂糖、全粒粉、油、薄力粉 【緑】大根、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、ほうれんそう、りょうとうもやし、にんじん、きゅうり、りんご、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 スコーン	<b>24 ふりかけご飯</b> すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 白菜の和え物 パナナ <small>【赤】豚肉ソーキ、チーズ、小豆 【黄】精白米、おし麦、黒砂糖、三温糖、もち米 【緑】なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、はくさい、きゅうり、バナナ</small> ぜんざい(もち米) チーズ	<b>25 麦ご飯</b> みそ汁(青菜、厚揚げ) 魚のポテトクリーム焼き 野菜炒め(ブロッコリー) いちご <small>【赤】生揚げ、べにざけ、豚肉、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、砂糖、ネットケーキ 【緑】ごま、な、コーン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、いちご、パセリ</small> EM酪農牛乳 もちもちドーナツ	<b>26 カレーライス(チキン)</b> 切り干し大根サラダ ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ツナ缶、調整豆乳、ソファール 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、三温糖、さつま芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切り干し大根、きゅうり</small> みどり調整豆乳 蒸し芋 黒糖(3歳〜)	<b>27 野菜そば</b> 煮豆 りんご <small>【赤】豚肉、カマコ、大豆、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖繩そば、油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、真昆布、りんご、味付けのり</small> EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり
<b>29 納豆ごはん</b> みそ汁(白菜、長ネギ、油揚げ) デークニーイリチー パナナ <small>【赤】納豆、油揚げ、豚肉、EM牛乳、まぐろ、缶詰、煮干し 【黄】精白米、おし麦、油、ロールパン 【緑】はくさい、根深ねぎ、大根、にんじん、さやいんげん、バナナ、キャベツ、コーン</small> EM酪農牛乳 ツナサンド いりこ	<b>30 もずく丼</b> みそ汁(豆腐、わかめ) 青菜のおかか和え りんご <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ごま 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、わかめ、ネギ、ごま、りょうとうもやし、りんご</small> EM酪農牛乳 サーターアンダーギー	<b>31 親子どんぶり</b> すまし汁(しめじ、えのき、水菜) なます みかん <small>【赤】鶏肉、鶏卵、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、しめじ、えのき、きょうな、大根、温州みかん、味付けのり</small> Ca飲料(リンゴ) みそおにぎり	園での昼食、おやつ、クッキングなど、例年とは違っていろいろな制限はありましたが、工夫をしながら友達や先生と楽しい時間を分け合ってきたこの1年。こどもたちは心も体も見違えるほど大きくなりました。 「桃の節句」は、ひな人形を飾り、白酒やひしもちなどをお供えし、こどもたちの		

※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

