

# 予 定 献 立 表

2023年3月分

沖縄市役所 保育幼稚園課

月	火	水	木	金	土
<p>食育活動を実施するにあたり、感染症への配慮をしながら友だちや先生と楽しい時間を分け合ってきました。この1年で、こどもたちは心も体も大きく成長しました。</p> <p>今年度も残りわずかとなりましたが、みんなで食べる時間を大切にしながら楽しく過ごしていきたいと思います。</p> <div style="text-align: center;"> </div>		<p>1 チキンピラフ みそ汁(玉ねぎ,えのき) スパゲティサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、グリーンピース、牛乳 【黄】精白米、油、スパゲティ類、マヨネーズ、オートミール、バター、きび砂糖、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、レーズン、えのき、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 オートミールクッキー</p>	<p>2 ゆかりご飯 ソーキ汁(大根) ほうれん草のおかか和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、ワケ 【黄】精白米、おし麦 【緑】なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、ほうれん草、オレンジ、ネギ、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファジュシー</p>	<p>3 ちらしずし(鮭) すまし汁(とうふ) 菜の花和え パイン缶 ひな祭り ひなあられ</p> <p><small>【赤】鶏胸、べにざけ、とうふ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ごまひなあられ 【緑】ひじき、さいいんげん、たまねぎ、わかばな、コーン、にんじん、パイン缶、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>4 親子丼 すまし汁(ワカメ・花麩) みかん</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ビスコ 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根菜類、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ビスコ</p>
	<p>6 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも(青のり) パイン缶</p> <p><small>【赤】ベーコン、チーズ、豚かた肉 【黄】スパゲティ類、オリーブ油、じゃが芋、精白米、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい、あおのり、えだまめ、パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(えだまめ)</p>	<p>7 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンマーマレード焼 野菜炒め 味付小魚</p> <p><small>【赤】豆腐、成鶏・もも、豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ、鮭 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】なめこ、ネギ、にんじん、りよくとろもやし、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>8 弁当会</p> <p><small>【赤】牛乳 【黄】パン</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 スイートポテトパン(卵なし)</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) ごぼう入り鶏つくね パパイヤリチー りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏ひき肉、鶏卵、沖縄豆腐、まぐろ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】さんとうさい、ごぼう、たまねぎ、ショウガ、パパイヤ、にんじん、ニラ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ヒラヤチー</p>	<p>10 カレーライス(ポーク) とうふの白和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた肉、豆腐、マゴロ缶 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、ほうれん草、バナナ、ピーマン、味付のり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>13 黒米ご飯 みそ汁(とうふ、ワカメ) 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、黒米、油、薄力粉、きび砂糖 【緑】キャベツ、たまねぎ、コーン、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 サーターアンダギー</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(とうふ、ねぎ) 鶏のからあげ キャベツサラダ(ゆかり) バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、鶏肉、牛乳、ヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、ケーキ 【緑】きゅうり、ネギ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ジャムサンド</p>	<p>15 玄米ご飯 みそ汁(油揚げ、ワカメ) 誕生 キビナゴのマリネ じゃがいもの煮物 ヨーグルト</p> <p><small>【赤】キビナゴ、牛乳、油揚げ 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、パン 【緑】たまねぎ、きゅうり、バナナジャム</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>16 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 きゅうりとワカメの和物 みかん</p> <p><small>【赤】さば、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま 【緑】大根、わかめ、ネギ、しょうが、きゅうり、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>17 あわご飯 わかめスープ ポークビーンズ(レバー) 大根スティック チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ缶、型抜きチーズ10鉄分、牛乳 【黄】精白米、あわ、スパゲティ類、油、ごま、きび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さいいんげん、大根</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ワカメおにぎり</p>	<p>18 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが バナナ</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛かた肉、スライス、グリーンピース、牛乳 【黄】精白米、油、じゃが芋、こんにやく、きび砂糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ビスコ</p>
<p>20 麦ご飯 クリームシチュー(白菜) 春雨サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、ベーコン、マゴロ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、春雨 【緑】白菜、かじ菜、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、ワカメ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 からし菜おにぎり</p>	<p>21 春分の日 (休園)</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>22 ふりかけご飯 豚汁 ゴーヤーチャンプルー ブルーネ</p> <p><small>【赤】豚肉、ツナ缶、鶏卵、豆腐、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、そうめん 【緑】大根、にがり、にんじん、根菜類、キャベツ、たまねぎ、りよくとろもやし、ブルーネ</small></p> <p style="text-align: center;">かきたまにゆめん</p>	<p>23 黒米ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) 鮭の塩麴焼き 野菜炒め みかん</p> <p><small>【赤】生揚げ、しるさげ、豚肉、牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、黒米、黒砂糖、タピオカ粉 【緑】きょうな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>24 玄米ご飯 ビーフシチュー フルーツサラダ チーズ</p> <p><small>【赤】牛かた肉、ヨーグルト、牛乳、チーズ 【黄】精白米、玄米、じゃが芋、油、HM粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、パイン缶、りんご、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 アップルシナモンケーキ</p>	<p>25 新年度準備 (弁当持参)</p> <div style="text-align: center;"> </div>
<p>27 納豆ごはん みそ汁(白菜、長ネギ、油揚げ) デューク・イリチー ブルーネ</p> <p><small>【赤】納豆、油揚げ、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油、ごま 【緑】はくさい、根菜類、大根、にんじん、さいいんげん、小松菜、ブルーネ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ハンバーグ(アレルギー対応) マカロニグラタン みかん</p> <p><small>【赤】牛・豚・ひき肉、沖縄豆腐、まぐろ缶、鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、スパゲティ類 【緑】キャベツ、たまねぎ、えだまめ、ブロッコリー、塩昆布、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり(えだまめ)</p>	<p>29 玄米ご飯 みそ汁(ねぎ、厚揚げ) 鯖の香味焼き クービーリチー りんご</p> <p><small>【赤】生揚げ、さば、豚かた肉、かつお、鶏肉 【黄】精白米、玄米、きび砂糖、こんにやく、そうめん 【緑】しめじ、えのき、昆布、しいたけ、人参、りんご、玉ねぎ、ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">にゆめん(鶏肉・えのき・しめじ)</p>	<p>30 クファジュシー みそ汁(大根、ワカメ) きゅうりともやしの和え物 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】しらす、マゴロ缶 【黄】精白米、シークワーサーゼリー 【緑】大根、ネギ、りよくとろもやし、きゅうり、にんじん、コーン、ワカメ、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 もろこしおにぎり</p>	<p>31 あわご飯 マーボー豆腐 コンスープ(キャベツ) スティックきゅうり みかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ツナ缶 【黄】精白米、あわ、きび砂糖、ごま油 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、こんにやく、しょうが、ニラ、コーン、キャベツ、きゅうり、温州みかん、味付のり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</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。

《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