

# 予 定 献 立 表

2019年5月分

月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <b>こどものお弁当</b> </div>  <p>愛情いっぱいのお弁当箱を開けると、こどもたちは本当にうれしそうです。お弁当を準備するときは、こどもの好きなものを取り入れながら、食べられる量を意識しましょう。ごはん：主菜：副菜＝3：1：2の分量で盛り付けると栄養バランスがとれます。</p>				<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 
<b>6</b> <b>振替休日</b>   	<b>7</b> <b>ふりかけご飯</b> 豚汁 人参シリシリ(シラス) パナナ(30g) 型抜きチーズ <small>【赤】豚肉、しらす、チーズ、豆乳、きな粉                  【黄】胚芽米、さといも、こんにやく、ごま油、わか、砂糖                  【緑】大根、ごぼう、にんじん、根菜ねぎ、ネギ、バナナ</small> ゲンキミルク 豆乳のくずもち	<b>8</b> <b>スパゲティーミートソース</b> コーンスープ(白菜) 粉ふきいも(青のり) ミゼリー(プルーン) <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、しらす                  【黄】スパゲティ麺、バター、じゃが芋、胚芽米、ごま、むき三温糖                  【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、はくさい、あおのり、素干し、にんじん、ひじき</small> ゲンキミルク じゃこひきおにぎり	<b>9</b> <b>あわご飯</b> すまし汁(大根・わか・ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 りんご <small>【赤】しろさげ、鶏卵                  【黄】胚芽米、三温糖、くるみ、いり                  【緑】大根、わか、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、りんご、にんじん</small> ゲンキミルク 人参ケーキ	<b>10</b> <b>グリーンピースご飯</b> チキンカレー フルーツサラダ <small>【赤】グリーンピース、鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト                  【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、食パン                  【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、みかん、バナナ、干しぶどう、いちご、ジャム</small> ゲンキミルク ジャムパン	<b>11</b> <b>ご飯</b> みそ汁(えのきわかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) オレンジ <small>【赤】成鶏、もも、生豚肉、EM牛乳、きな粉                  【黄】胚芽米、フランスパン、砂糖、バター                  【緑】えのき、わか、ねぎ、根菜ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもやし、オレンジ</small> ゲンキミルク きな粉ラスク
<b>13</b> <b>ご飯</b> みそ汁(白菜、油揚げ) 肉じゃが 土佐和え チーズで鉄 <small>【赤】油揚げ、牛肉、グリーンピース                  【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、強力粉、黒砂糖、ごま、乾                  【緑】はくさい、ネギ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう</small> ゲンキミルク 黒糖カステラ	<b>14</b> <b>ご飯</b> すまし汁(ホウレンソウ大根) 魚の夕焼けソース きんぴら風煮(いんげん)りんご <small>【赤】さば、生、鶏ひき肉、豚肉                  【黄】胚芽米、ビーフン、ごま油、三温糖                  【緑】ほうれんそう、葉、大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、りんご、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン</small> きになる野菜(アプル&キャロット) 焼きビーフン	<b>15</b> <b>ご飯</b> みそ汁(かぼちゃ・しめじ) レバーのカレー揚げ 小松菜とコーンのゴマ和え びわ <small>【赤】豚レバー、鶏卵、しらす、油揚げ、かたくちいわし、素干し                  【黄】胚芽米、ごま、砂糖、三温糖                  【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんにく、こまつな、コーン、びわ</small> ゲンキミルク いなり寿司 ミニフィッシュ	<b>16</b> <b>納豆ごはん</b> みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フーイリチー オレンジ <small>【赤】納豆、豚肉、鶏卵                  【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、ふ                  【緑】たまねぎ、ネギ、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、オレンジ</small> ゲンキミルク 青菜おにぎり	<b>17</b> <b>沖繩そば</b> 磯部和え パナナ <small>【赤】豚肉、カマゴ、鶏卵、豚ひき肉                  【黄】沖繩そば、砂糖、胚芽米、三温糖                  【緑】ネギ、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、焼きのり、バナナ</small> ゲンキミルク 味噌おにぎり	<b>18</b> 午前保育 
<b>20</b> <b>ご飯</b> みそ汁(さつまいも) からし菜チャンブルー しそ入り卵焼き ミゼリー(白桃) <small>【赤】沖繩豆腐、豚、もも、鶏卵                  【黄】胚芽米、さつまいも                  【緑】ネギ、からし菜、にんじん、しそ、葉</small> ゲンキミルク ゴマポッキー	<b>21</b> <b>お弁当会</b> 	<b>22</b> <b>クファージュシー</b> みそ汁(ほうれん草・麩) 鶏と野菜の煮物 パイン缶 <small>【赤】豚肉、若鶏、もも、鶏卵、豚脂粉乳                  【黄】胚芽米、ふ、バター、砂糖、くるみ、いり                  【緑】にんじん、昆布、ネギ、ほうれんそう、葉、大根、しいたけ、パインアップル、缶</small> ゲンキミルク ココアクッキーバー	<b>23</b> <b>ご飯</b> みそ汁(山東菜・しめじ) 魚フライタルタルソース トマトサラダ(きゅうり) プルーン <small>【赤】キングクリップ、鶏卵、ツナ缶                  【黄】胚芽米、三温糖、オリーブ油                  【緑】さんとうさい、葉、しめじ、ピクルス、たまねぎ、トマト、きゅうり、わか、にんじん、沖繩もずく、ゴラプルーン</small> ゲンキミルク もずく入りひらやちー	<b>24</b> <b>ご飯</b> マーボー豆腐 ナムル パナナ <small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身                  【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつまいも、黒砂糖                  【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、葉、りょうとうもやし、きゅうり、バナナ</small> ゲンキミルク 蒸し芋	<b>25</b> <b>ご飯</b> みそ汁(えのきわかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) オレンジ <small>【赤】成鶏、もも、生豚肉、EM牛乳、きな粉                  【黄】胚芽米、フランスパン、砂糖、バター                  【緑】えのき、わか、ねぎ、根菜ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもやし、オレンジ</small> ゲンキミルク きな粉ラスク
<b>27</b> <b>ご飯</b> みそ汁(えのき冬瓜) 炒り豆腐 もずく酢のもの プチトマト <small>【赤】沖繩豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、チーズ                  【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、三温糖、砂糖                  【緑】えのき、とうが、ネギ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、沖繩もずく、きゅうり、ほうれんそう、トマト</small> ゲンキミルク チーズ蒸しパン	<b>28</b> <b>ご飯</b> おゆし豆腐(ねぎ) 誕 さばのおろし煮 生 野菜炒め(もやし、ピーマン、キャベツ) 会 パイン缶 <small>【赤】ゆし豆腐、さば、豚肉                  【黄】胚芽米、三温糖                  【緑】ネギ、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、パインアップル、缶、えだまめ</small> ゲンキミルク 誕生ケーキ	<b>29</b> <b>納豆みそごはん</b> すまし汁(小松菜、シジ) 切り干し大根炒め りんご <small>【赤】豚ひき肉、豚肉、カマゴ                  【黄】胚芽米、三温糖、こんにやく、さつまいも、黒砂糖                  【緑】ネギ、こまつな、しめじ、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small> ゲンキミルク 大学芋	<b>30</b> <b>ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鮭のコーンフレーク揚げ ブロccoliのおかか和え パナナ <small>【赤】しろさげ、しらす、かたくちいわし、素干し                  【黄】胚芽米、じゃが芋、コーンフレーク、砂糖                  【緑】チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、味噌付けのり</small> ゲンキミルク ゆかりおにぎり 煮干し佃煮	<b>31</b> <b>麦ご飯</b> 八宝菜 かぼちゃサラダ Newヤクルト <small>【赤】豚肉、カツネー                  【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、じゃが芋、パン                  【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、かぼちゃ、きゅうり</small> ゲンキミルク ロールパン(ウインナー)	

※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