

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
献立	ふりかけご飯 そうめん汁 切り干し大根炒め さつまいもの甘辛煮	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) チキンアップルソース ひじき炒め たんかん	麦ご飯 みそ汁(かぶ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(青菜) ソファール元気3-グルト	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、からし菜) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(ブロッコリー) チーズ10鉄分入り	0-ルパン ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	カレーピラフ すまし汁(えのき・水菜) パイン缶
主な食材	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお そうめん 乾しいたけ 葉ねぎ 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸しわかめ 切干こんにゃく 油 きび砂糖 さつまいも EM牛乳	精白米 押麦 キャベツ ジャがいも 鶏もも りんご きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらたき 油 タンゼロ生 EM牛乳 食パン 黒砂糖 バター	精白米 押麦 かぶ さば チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし 豚かた 油 ソファール3-グ(アレー) 豚かた0-ス 乾しいたけ こまつな	精白米 押麦 とうがん からし菜 豚かた -しょうが油 きび砂糖 こまつな ブロッコリー にんじん りょくとうもやし まくらぶ 聖抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 さつまいも	0-ルパンかた0-ス豚かた -じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青じょう油 トマト ユーレ 薄力粉 バター クリーム こまつな 3-缶ルパン ごま きび砂糖 バナナ 麦茶 精白米 3-缶ルパン	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのきだけ きょうな バイタル缶 EM牛乳 混ぜ込みわかめ
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、黒糖ラスク	3-缶(アレー) 80、ホロボロジュシー (177)	EM酪農牛乳、蒸し芋	麦茶、ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳、わかめおにぎり
	12	13	14	15	16	17
献立	成人の日 	麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) みかん	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・ふ) ポークケチャップ 小松菜と油揚げのおかか和え りんご	 BENTO DAY!!! お弁当の日!	八宝菜(丼) ゆし豆腐(アーサ) ポテトサラダ おさつスティック	野菜そば おからサラダ オレンジ
主な食材	精白米 押麦 こまつな しめじ 鶏手羽 和牛 マルド キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 温州みかん EM牛乳	精白米 押麦 こまつな しめじ 鶏手羽 和牛 マルド キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 温州みかん EM牛乳	精白米 押麦 キャベツ 鶏もも 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 青じょう油 こまつな 油揚げ かつお削り節 きび砂糖 りんご EM牛乳 絹ごし豆腐 ホットケーキ粉 こまつな	精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚かた 肉油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん 3-缶ルパン ごま油 EM牛乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 塩梅 しょうが油 和牛 マルド	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ 菊水煮 青じょう油 きび砂糖 ゆし豆腐 あおさ ジャがいも きゅうり 3-缶ルパン 3-缶ルパン おさつスティック	沖縄そば 豚かた0-ス にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 蒸しわかめ おから 竹輪 きゅうり 3-缶ルパン 3-缶ルパン EM牛乳 精白米 いろいろやさしいふりかけ
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、ごまごま豆腐パン		3-缶(マルカット)80、0-ルパン(ウイナ)	EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり
	19	20	21	22	23	24
献立	麦ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぶの甘酢和え チーズ10鉄分入り	麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) きびなごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草・ひじき) シークワーサーゼリー	スパゲティナポリタン すまし汁(小松菜・竹輪) かぼちゃサラダ たんかん	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ミートローフ(アレルギー対応) 小魚サラダ	カレーライス(根菜) 白菜サラダ みかん	マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・ねぎ) きゅうりともやしの和え物
主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん かぶ きび砂糖 聖抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 さつまいも バター こまつな	精白米 押麦 はくさい しめじ スルメ 油 きび砂糖 こまつな ほうれん草 ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まくらぶ マルド 3-缶ルパン 和牛 マルド 飲む野菜と果実(グレープ) そうめん	スパゲティ 3-缶 にんじん たまねぎ トマト 和牛 青じょう油 ナポリソース こまつな 竹輪 かぼちゃ ジャがいも きゅうり マルド タンゼロ EM牛乳 精白米 もち麦 きな粉	精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚かた 肉油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん 3-缶ルパン ごま油 EM牛乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 塩梅 しょうが油 和牛 マルド	精白米 押麦 豚かた 鶏かた -たまねぎ にんじん さつまいも オリーブ油 しょうが油 にんにく はくさい りんご きゅうり きび砂糖 油 温州みかん EM牛乳 豆乳 ウエハース	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚かた -にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 こまつな 大根 カットわかめ 葉ねぎ きゅうり りょくとうもやし かつお削り節
おやつ	EM酪農牛乳、スイートホテト	飲む野菜と果実(グレープ)、ソーメンタジャー	EM酪農牛乳、きなこおぼろ	EM酪農牛乳、カップケーキ(ココア・みかん)	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、バナナ	EM酪農牛乳、梅おかかおにぎり
	26	27	28	29	30	31
献立	納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) タマナーチャンプルー オレンジ	タコライス みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) きゅうりの梅和え 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 魚のポテトクリーム焼き 島ニンジンのかんぴら風 りんご	麦ご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん)	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	カレーうどん コールスローサラダ ブルーコン
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚かた -じゃがいも 島ニンジン 葉ねぎ にんにく 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ たら油 和牛 EM牛乳 食パン	精白米 押麦 牛ひき肉 豚かた -にんにく たまねぎ にんじん 油 レタス トマト ナポリソース かぼちゃ 油揚げ 根菜ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 コまつな 3-缶ルパン (アレー) 鶏か粉 鶏もも きのこ	精白米 押麦 こまつな 生揚げ ベにざけ 米粉 油 ジャがいも 3-缶ルパン たまねぎ 乾パセリ 島ニンジン ごぼう 豚かた0-ス にんじん りんご EM牛乳 薄力粉 豆乳 にんじん まくらぶ	精白米 押麦 はくさい さつまいも 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 もすく きゅうり みかん 缶詰 きび砂糖 EM牛乳 米粉 豆乳 はちみつ 干しぶどう バター	精白米 押麦 豚かた 鶏かた -たまねぎ にんじん ジャがいも トマト 青じょう油 ハヤシライス スパゲティ きゅうり まくらぶ マルド バイタル缶 麦茶 かつお削り しろ干し	うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた キャベツ 3-缶ルパン マルド きび砂糖 ブルコン EM牛乳 精白米 塩昆布 こまつな
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン(食パン)	3-缶(アレー) 80、サーターアンダーギー	EM酪農牛乳、ひらやち	EM酪農牛乳、米粉ホットケーキ(レーズン)	麦茶、じゃこひじきおにぎり	EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり
	<p>年末年始はいかがが過ごされたでしょうか。それぞれの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。</p> <p>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。</p> <p>七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。</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》

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生