

	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） 赤魚の味噌焼き 野菜炒め（青菜） ソファール元気ヨーグルト	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	ロールパン ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
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 乾ししいたけ 葉ねぎ 切り干し大根 豚かた にんじん 蒸しかまぼこ 切りこんにゃく 油 きび砂糖 さつまいも EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 押麦 キャベツ じゃがいも 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 しらすき 油 タンゼロー生 明治牛乳 食パン 黒砂糖 バター	精白米 押麦 かぶ だいこん 赤魚 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 飲む野菜と果実 豚かた肉 乾ししいたけ こまつな	精白米 押麦 とうがん からしな 豚ひき肉 しょうが 油 きび砂糖 こま ブロッコリー にんじん りょくとうもやし まぐろ缶 型抜きチーズ 10鉄分 明治牛乳 さつまいも	ロールパン 牛かた肉 豚ひき肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青じょう油 トマト油 薄力粉 パター グラム こまつな ヨーグルト ごま きび砂糖 バナナ 麦茶 精白米 マドリ まぐろ缶 味付けのり	
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	明治牛乳、黒糖ラスク	飲む野菜と果実（りんご）、ポロポロジュシー（アヲカ）	明治牛乳、蒸し芋	麦茶、ツナマヨおにぎり	牛乳、雪の宿煎餅
	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	ふりかけご飯 みそ汁（厚揚げ・水菜） 魚ハンバーグ かぼちゃ含め煮 パイン缶	八宝菜（丼） ゆし豆腐（アース） ポテトサラダ おさつスティック	チキンピラフ すまし汁（えのき・水菜） パイン缶
主な食材		精白米 押麦 こまつな しめじ 鶏もも 肉ソーセージ ママレード キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 温州みかん 明治牛乳 くすでん粉 黒砂糖 きな粉	精白米 押麦 キャベツ 親世ふ 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	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお 生揚げ 白身魚きょうな たまねぎ 鶏ひき肉 油 豆乳 かぼちゃ パインアップル缶 EM牛乳 薄力粉 脱脂粉乳 きび砂糖 もも缶	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾ししいたけ 菊水煮 青じょう油 きくらげ 油 きび砂糖 ゆし豆腐 あおさ じゃがいも きゅうり ヨーグルト トマト油 おさつスティック ヨーグルト（マスカット） ロールパンソーセージ キャベツ	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのきたけ きょうな パインアップル缶 EM牛乳
おやつ		明治牛乳、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、ごまごま豆腐パン	明治牛乳、ピーチマフィン（卵除去）	ヨーグルト（マスカット）80、ロールパン（ウイナー）	牛乳、星たべよ煎餅
	19	20	21	22	23	24
献立	麦ご飯 みそ汁（大根・わか） 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） シークワサーゼリー	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	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	カレーライス（根菜） 白菜サラダ バナナ	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 型抜きチーズ 10鉄分 EM牛乳 さつまいも バター こま	精白米 押麦 はくさい しめじ スルルー 油 きび砂糖 こま ほうれん草 ほうしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マドリソースセリ 飲む野菜と果実（グレープ） そうめん ツナ缶 葉ねぎ	精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん ヨーグルト ごま油 EM酪農牛乳 ホットケーキ粉 砂糖	スパゲティソーセージ にんじん たまねぎ トマト缶 青じょう油 オリーブ油 チーズ こまつな 竹輪 かぼちゃ じゃがいも きゅうり マドリ タンゼロー EM牛乳 精白米 ツナ缶	精白米 押麦 豚かた 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さつまいも オリーブ油 しょうが 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 バナナ スポンジケーキ	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 にら 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 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト	飲む野菜と果実（グレープ）、ソーメンタチャー	EM酪農牛乳、ホットケーキ（ココア）	明治牛乳、味噌おにぎり	EM酪農牛乳、誕生会ケーキ	牛乳、雪の宿煎餅（黒糖）
	26	27	28	29	30	31
献立	4・5歳児カーサームーチャー作り お弁当 	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） 鮭のポテトクリーム焼き 島ニンジンのきんぴら風 りんご	麦ご飯 みそ汁（白菜・さつまいも） 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	野菜そば おからサラダ オレンジ
主な食材		精白米 押麦 牛ひき肉 豚ひき肉 にんにく たまねぎ にんじん 油 レタス トマト チーズ かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 ごまなし マヨネーズ ヨーグルト（プレーン） 薄力粉 鶏卵 きび砂糖 こま	精白米 押麦 こまつな 生揚げ べにざけ 米粉 油 じゃがいも ヨーグルト たまねぎ さやいんげん 油 もすく きゅうり 島ニンジン ごぼう 豚かた肉 にら りんご EM牛乳 薄力粉 豆乳 にんじん まぐろ缶	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 きび砂糖 明治牛乳 豆乳 薄力粉 砂糖	精白米 押麦 牛かた 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶 青じょう油 ハヤシルー スパゲティ きゅうり まぐろ缶 マドリ パインアップル缶 麦茶 かつお節 しらす干し ほしひじき こま きび砂糖	沖縄そば 豚かた肉 にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 蒸しかまぼこ おから 竹輪 きゅうり ヨーグルト 肉 マドリ 肉ソー 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン（いちご）	ヨーグルト（プレーン）80、サーターアンダーギー	EM酪農牛乳、ひらやちー	明治牛乳、カップケーキ（チョコ）	麦茶、じゃこひじきおにぎり	牛乳、ぼたぼた焼き煎餅
	<p>年末年始はいかがす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> <p>七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。</p> <div>        </div>					

※ 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

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
献立	白ご飯 そうめん汁（豆腐入り） 切り干し大根炒め煮 さつまいもの甘辛煮 バナナ煮	白ご飯 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 みかん煮	白ご飯 みそ汁（かぶ） 白身魚の味噌焼き 野菜炒め（青菜） ヨーグルト	白ご飯 みそ汁（冬瓜、からし菜） 魚の煮つけ 野菜炒め（ブロッコリー） りんご煮	食パン・ご飯 ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ煮	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
主な食材	精白米 そうめん 乾しいたけ 葉ねぎ 絹ごし豆腐 切り干し大根 豚かた にんじん 油 きび砂糖 さつまいも バナナ 牛乳	精白米 キャベツ じゃがいも 鶏もも りんご きび砂糖 ひじき にんじん 豚かた さやいんげん 油 みかん 食パン チーズ 牛乳	精白米 かぶ 白身魚 チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし 豚かた 油 豚かた肉 乾しいたけ こまつな 牛乳 ヨーグルト	精白米 とうがん からしな 白身魚 きび砂糖 ブロッコリー にんじん りょくとうもやし りんご まぐろ 缶 油 さつまいも 牛乳	食パン 牛かた肉 豚かた肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン 油 トマトピューレー 薄力粉 バター こまつな ヨーグルト ぎび砂糖 バナナ 精白米 まぐろ 缶 油	
	ホットケーキ、牛乳	食パン（チーズ）、牛乳	ポロポロジュシー、牛乳	ふかし芋、牛乳	ツナマヨおにぎり、牛乳	せんべい、牛乳
献立	12 	13 白ご飯 みそ汁（小松菜） チキンママレード煮 野菜炒め（キャベツ、ピーマン） みかん煮	14 白ご飯 みそ汁（キャベツ・ふ） ポークケチャップ 小松菜と人参のおかか和え りんご煮	15 白ご飯 みそ汁（絹ごし・水菜） ハンバーグ かぼちゃ含め煮 パイン煮	16 白ご飯 八宝菜 ゆし豆腐 ポテトサラダ バナナ煮	17 チキンピラフ すまし汁（えのき・水菜） パイン（煮）
主な食材		精白米 こまつな 鶏もも 缶 ママレード キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし 油 みかん 缶 鶏ひき肉 たまねぎ	精白米 キャベツ 親せき 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 こまつな かつお削り節 きび砂糖 木綿豆腐 ホットケーキ 粉 こまりんご	精白米 絹ごし豆腐 きょうな たまねぎ 豚ひき 鶏ひき肉 油 豆乳 かぼちゃ パイン 缶 薄力粉 脱脂粉乳 きび砂糖 牛乳 もも 缶	精白米 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン 油 きび砂糖 ゆし豆腐 じゃがいも にんじん きゅうり ヨーグルト マヨネーズ バナナ 牛乳	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのきたけ きょうな菜 パイン 缶 混ぜ込みわかめ
		野菜おじや（鶏ミンチ）、牛乳	こまごま豆腐パン、りんご（煮）	ピーチマフィン（卵除去）、牛乳	ホットケーキ、牛乳	せんべい、牛乳
献立	19 白ご飯 みそ汁（大根・わか） 生揚げのそぼろ煮 かぶのだし煮 バナナ煮	20 白ご飯 みそ汁（白菜・しめじ） 煮魚 白和え（ほうれん草・人参） みかん煮	21 白ご飯 すまし汁（冬瓜・水菜） ミートローフ（アレルギー対応） きゃべつサラダ りんご煮	22 ハゲティナポリタン すまし汁（小松菜） かぼちゃサラダ みかん煮	23 お誕生会 カレーライス（根菜） 白菜サラダ バナナ煮	24 ご飯 マーボー豆腐 すまし汁（大根） きゅうりともやしの和え物
主な食材	精白米 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 さつまいも バナナ バター きび砂糖 牛乳	精白米 はくさい しめじ 白身魚 ほうれん草 沖縄豆腐 にんじん まぐろ 缶 マヨネーズ みかん 缶 そうめん まぐろ 缶 葉ねぎ 油 牛乳	精白米 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 キャベツ ひじき にんじん ヨーグルト こま油 りんご	ハゲティ 鶏さき身 にんじん たまねぎ マヨネーズ 青ピーマン カブ 油 チーズ こまつな かぼちゃ じゃがいも みかん 缶 きゅうり マヨネーズ 精白米 マグロ 缶	精白米 豚かた 鶏かた たまねぎ にんじん さつまいも カブ 油 カレーの王子様 はくさい バナナ きゅうり きび砂糖 チーズ	精白米 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚かた肉 にんじん たまねぎ きび砂糖 こま油 缶 大根 きゅうり りょくとうもやし 牛乳
	スイートポテト、牛乳	ソーメンタチャー、牛乳	ホットケーキ（ココア）、牛乳	味噌おにぎり、牛乳	リゾット（にんじん・チーズ）、牛乳	せんべい、牛乳
献立	26 4.5歳児カーサームーチャー作り お弁当 	27 タコライス（トマト） みそ汁（かぼちゃ） きゅうりの和えもの バナナ煮	28 白ご飯 みそ汁（青菜・豆腐） 魚のポテトクリーム焼き 島ニンジンのきんぴら風 りんご煮	29 白ご飯 みそ汁（白菜） なすの挽き肉炒め みかん煮	30 ハヤシライス（レバー） マカロニサラダ パイン缶	31 野菜そば（離） おからサラダ オレンジ（煮）
主な食材		精白米 牛ひき肉 豚かた肉 たまねぎ にんじん レタス トマト チーズ かぼちゃ 根深ねぎ きゅうり かつお削り節 バナナ 牛乳	精白米 こまつな 絹ごし豆腐 べにざけ 米粉 油 じゃがいも ヨーグルト たまねぎ バセリ 島ニンジン ごぼう 豚かた肉 缶 りんご 薄力粉 豆乳 にんじん まぐろ 缶	精白米 はくさい 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 みかん 缶 牛乳	精白米 牛かた 鶏かた たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 缶 青ピーマン 油 缶の王子様 ハゲティ きゅうり まぐろ 缶 マヨネーズ パイン 缶 かつお節 ひじき こま きび砂糖	沖縄そば 豚かた肉 にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 おから きゅうり ヨーグルト マヨネーズ 缶 牛乳
	ジャムパン（食パン）、牛乳	蒸しパン、牛乳	ひらやちー、牛乳	カップケーキ、牛乳	ひじきおにぎり、牛乳	せんべい、牛乳

年末年始はいかがす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。

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。

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。

七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。

七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。



※ 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＞

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