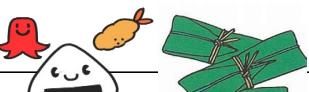


	月	火	水	木	金	土
献立	5 ふりかけご飯 そうめん汁 切り干し大根炒め さつまいもの甘辛煮	6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) チキンアップルソース ひじき炒め たんかん	7 麦ご飯 みそ汁(かぶ) 赤魚の味噌焼き 野菜炒め(青菜) ソフール元気ヨーグルト	8 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、からし菜) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(ブロッコリー) チーズ10鉄分入り	9 ローラン ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	10 園内研修 お弁当 家庭保育協力願い 
主な食材	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお そうめん 乾しあじたけ 葉ねぎ 切り干し大根 豚かたにんじん 蒸しかまぼこ 切りこんでやく油 きび砂糖 さつまいも EM牛乳 玄米フレーク マッシュマロ	精白米 押麦 キャベツ ジャガイモ 鶏ももりんご きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さいやいんげん しらたき油 タンゼロ牛 明治牛乳 食パン 黒砂糖 バター	精白米 押麦 こうがん からしな 豚かた しょうが 油 きび砂糖 こま ブロッコリー にんじん よくと 野菜と果実 豚かたロース 乾しあじたけ こまつな	精白米 押麦 とうがん からしな 豚かた しょうが 油 きび砂糖 こま 型抜きチーズ 10鉄分 明治牛乳 さつまいも	ローラン 牛かたロース 豚かた じゃがいも にんじんたまねぎ しめじ 青ビーツ 油トマトピューレ 薄力粉 バター リーム こまつな コン缶ホル ごま きび砂糖 バナナ 麦茶 精白米 ヨドレ 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)、ポロボロジューシー(コラカ)	明治牛乳、蒸し芋	麦茶、ツナマヨおにぎり	牛乳、雪の宿煎餅
献立	12 成人の日 	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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 こまつな しめじ 鶏もも ローリングマーレット 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 くずでん粉 黒砂糖 きな粉	精白米 押麦 キャベツ 観世ふ 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 青ビーツ 油 こまつな 油揚げ かつお 剥り節 きび砂糖 りんご EM牛乳 純ごし豆腐 ホットケーキ粉 ごま	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 もち缶	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しあじたけ 竹水煮 青ビーツ 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 コン缶ホル ヨドレ おさつスティック チョア(スカット)80、ローラン(ウイナー)	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 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)	ジヨア(スカット)80、ローラン(ウイナー)	牛乳、星たべよ煎餅	
献立	19 麦ご飯 みそ汁(大根・叻め) 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	20 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	21 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	22 スマゲティナポリタン すまし汁(小松菜・竹輪) かぼちゃサラダ たんかん	23 お誕生会	24 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 サやいんげん かぶ かぶの甘酢 ごま	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 しらす千し キャベツ ほしひじき にんじん まぐろ缶 ヨドレ レターナーサービー 飲む野菜と果実(グレープ) そうめん ツナ缶 葉ねぎ	スマゲティ-セ-ザ にんじん たまねぎ トマト缶ホル 青ビーツ 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 ヨドレ ダンゼロ EM牛乳 ホットケーキ粉 グレープ ごま	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 にんにく はくさい りんご きゅうり きび砂糖 ごま油 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 豚かた にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 にんじん 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)、ソーメンシャー	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)
献立	26 4・5歳児カーサームーチー作り お弁当 	27 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	28 麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 鮭のポテトトリム焼き 島ニンジンのきんぴら風 りんご	29 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)	30 ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	31 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 豚かた にんにく たまねぎ にんじん 油 レタストットチーズ かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ きゅうり 梅干しつかづき 剥き節 ゴマ しまじ フィッシュソウ(グレープ) 薄力粉 鶏卵 きび砂糖 ごま	精白米 押麦 こまつな 生揚げ べにざけ 米粉油 じゃがいも ヨコ缶ヘル たまねぎ 乾パンセリ 島ニンジン ごぼう 豚かたロース 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 サやいんげん 油 もずく 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 鶏かた たまねぎ にんじん じゃがいも ヨコ缶ヘル 青ビーツ 油 ハヤシルウ スパゲティ きゅうり まぐろ缶 ヨドレ レターナー缶 麦茶 かつお節 しらす干し ほしひじき ごま きび砂糖	沖縄そば 豚かたロース 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 ヨコ 缶ヘル ヨドレ レターナー 牛乳	
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン(いちご)	ジヨア(グレープ)80、サーティーアンダーキー	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
	年末年始はいか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。 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。

<アレルゲン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
献立	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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 乾しきいだけ 葉ねぎ 紹ご 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 ジャガイモ 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 豚かたロース 乾し しきいだけ 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 牛かたロース 豚レバー ジャガイモ にんじん た まねぎ しめじ 青ビーマン 油 トマトピューレ 薄 力粉 パター こまつな コン缶ホール ごま きび砂糖 バ ナナ 精白米 まぐろ缶 マヨドレ	
	ホットケーキ、牛乳	食パン（チーズ）、牛乳	ボロボロジューシー、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 成人の日 	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 ハ宝菜 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 オレツ マーレード キャ ベツ にんじん 豚かた 青ビーマン 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 観世ふ 葉ねぎ 豚かた たま ねぎ にんじん 青ビーマン 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 ごま 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 しきいだけ 青ビーマン 油 きび砂糖 ゆし豆腐 ジャガイ も にんじん きゅうり コン缶ホール マヨドレ バナナ 牛乳	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのき だけ きょうな葉 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・叻） 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 スパゲティナポリタン すまし汁（小松菜） かぼちゃサラダ みかん煮	23 お誕生会	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 パター きび砂糖 牛 乳	精白米 はくさい しめじ 白身魚 ほうれんそ う 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ 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 コン缶ホール ごま油 りんご	スパゲティ 鶏ささ身 にんじん たまねぎ トト缶ホール 青 ビーマン リーフ 油 チーズ こまつな かぼちゃ ジャガイ も みかん缶 きゅうり マヨドレ 精白米 マグロ缶	精白米 豚かた 鶏レバー たまねぎ にんじん さ つまいも リーフ 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 豚レバー にんじん たまねぎ きび砂糖 ごま油 にら 大根 きゅう り よくとうもやし 牛乳
	スイートポテト、牛乳	ソーメンタシャー、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ー作り お弁当 	27 タコライス（トト） 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（いばら） 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 豚レバー たまねぎ にんじん レタス トトチーズ 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 コン缶グリーム たまねぎ バセリ 島ニンジン ごぼう 豚かたロース にら 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 鶏レバー たまねぎ にんじん ジャガイ も トト缶ホール 青ビーマン 油 バセリの王子様 ハヤシ ライス まぐろ缶 マヨドレ パイン缶 かつお節 ひじ き ごま きび砂糖	沖縄そば 豚かたロース にんじん キャベツ りよ くとうもやし 油 おから きゅうり コン缶ホール マヨドレ オレツ 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
	<p>年末年始はいか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> <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>					
						

※ 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。

《アレルギン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