

月	火	水	木	金	土		
5 献立	6 玄米ご飯 シチュー 白菜サラダ みそ汁 オレンジ	7 あわご飯 みそ汁（キャベツ・じゃが芋） チキンアップソース ひじき炒め りんご	8 てくてく 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 麦ご飯 みどり調整豆乳 鰯の塩焼き 野菜炒め（青菜） バナナ	10 歩け歩け・餅つき体験 		
主な食材	精白米 押麦 豚かた 鶏ひーーたまねぎ 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 オレンジ 発酵乳	精白米 あわ 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 しらたき 油 りんご 発酵乳 さつまいも	精白米 押麦 とうがん からしな 豚ひーー しょうが 油 きび砂糖 ごま 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 EM牛乳 トマトキーマ 調整豆乳	精白米 押麦 かふ さば チンゲンサイ にんじん りょくどうもやし 豚かた 油 バナナ 麦茶 精白米 ヨドレ まぐろ缶 味付けのり	精白米 玄米 牛かた牛乳 豚ひーー じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青ビーマン油 トマトペースト 薄力粉 バター リーム こまつな コン缶ホール ごま きび砂糖 EM牛乳 食パン ジャム		
おやつ	飲むヨーグルト、そべぽーぼー	飲むヨーグルト、蒸し芋	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ	麦茶、ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳、ジャムパン		
12 献立	<b>成人の日</b> 		13 あわご飯 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） りんご	14 誕生会 	15 ふりかけご飯 みそ汁（厚揚げ・水菜） 魚フライ かぼちゃ含め煮 パイン缶	16 玄米ご飯 八宝菜（丼） ゆし豆腐（アーサー） ポテトサラダ フルーチェ	17 マーボー豆腐丼 すまし汁 フルーン
主な食材	精白米 こまつな しめじ 鶏手羽 マーボー キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 りんご 発酵乳 くずでん粉 黒砂糖 きな粉			精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお 生揚げ きょうな キングクリップ たまねぎ 鶏ひき肉 油 豆乳 かぼちゃ ハインアップ缶 麦茶 精白米 油揚げ	精白米 玄米 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ 菊水煮 青ビーマン油 きくらげ 油 きび砂糖 ゆし豆腐 あおざ じゃがいも きゅうり コン缶ホール ヨドレ キャベツ EM牛乳 黒糖	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ひーー 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 ブルーン	
おやつ	飲むヨーグルト、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、誕生日ケーキ	麦茶、いなり寿司	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	麦茶、お菓子		
19 献立	あわご飯 みそ汁（大根・カム） 生揚げのそぼろ煮（春雨） かぶの甘酢和え バナナ	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） りんご	21 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 みかん	22 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 ブルーン	23 玄米ご飯 みそ汁（キャベツ・心） ポークケチャップ 小松菜と油揚げのおかか和え シークワーサゼリー	24 クファジューシー みそ汁 チーズ	
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 発酵乳 さつまいも バター ごま	精白米 押麦 はくさい しめじ スルリー 油 きび砂糖 ごま ほうれんそう ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 ヨドりんご 発酵乳 ソーセージ ハットキーマ入り豆乳	スパゲティ リーゼー にんじんたまねぎ トマト缶ホール 青ビーマンオリーブ油 チーズ こまつな 竹輪 かぼちゃ じゃがいも きゅうり ヨドりみかん 麦茶 精白米 チーズ おかか	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 コン缶ホール ごま油 ブルーン 発酵乳 米粉 ココア 編ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 植物性オイリークリーム 粉糖	精白米 玄米 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 油揚げ かつお削り節 きび砂糖 EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 押麦 豚かた肉 にんじん 刻み昆布 たまねぎ ねぎ 油 チーズ	
おやつ	飲むヨーグルト、スイートポテト	飲むヨーグルト、ミニドッグ	麦茶、チーズおかかおにぎり	飲むヨーグルト、カップケーキ（ココア）	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	麦茶、お菓子	
26 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 バナナ	27 てくてく あわご飯 みどり調整豆乳 魚のポテトリーム焼き 島ニンジンのきんぴら風 りんご	28 タコライス みそ汁（かぼちゃ・油揚げ） きゅうりの梅和え たんかん	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） チーズ10鉄分入り	30 玄米ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ みそ汁 フルーチェ	31 カレーピラフ みそ汁 フルーン	
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ひーー ジャガイも 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 にら 油 バター 発酵乳 黒糖 パン	精白米 押麦 べにざけ 米粉 油 ジャガイも コン缶ホール 乾バセリ 島ニンジン ごぼう 豚かたトマト入り りんご 発酵乳 薄力粉 鶏卵 きび砂糖 ごま	精白米 押麦 牛ひき肉 豚ひーー にんにく たまねぎ にんじん 油 レタストトチーズ かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 ゴマなし フィッシュ EM牛乳 薄力粉 豆乳 にんじん まぐろ缶 ゴマなし	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 もずく きゅうり みかん缶 きび砂糖 チーズ 発酵乳 ハットキーマ 卵	精白米 押麦 牛かた 鶏ひーー たまねぎ にんじん ジャガイも トマト缶ホール 青ビーマン油 ハヤシルウ スパゲティ きゅうり まぐろ缶 ヨドリーム缶 麦茶 かつお節 しらす干し ほしひじき ごま きび砂糖	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 フルーン	
おやつ	飲むヨーグルト、黒糖ラスク	飲むヨーグルト、サーティーアンダギー	EM酪農牛乳、ひらやちー、味付け小魚	飲むヨーグルト、ホットケーキ	麦茶、じゃこひじきおにぎり	麦茶、お菓子	
	<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。

«アレルゲン食品表示を規定している食品»

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