

1月の南犬立

令和5年 わかば認定こども園

卵アレルギー：ピンク
小麦アレルギー：緑
2種以上のアレルギー：紫

乳アレルギー：青
ごまアレルギー：オレンジ

栄養士：平良 良子

日	朝おやつ	献立	アレルギー対応代替献立	おやつ	アレルギー対応代替おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)腸や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月) - 3日(水)	年始休み							
4日(木)	オレンジ	黒米ご飯 魚のみそ焼き 青菜の和え物 炒め紅白なます 花魁のすまし汁 黄桃	青菜のすまし汁	牛乳 メロンパン	豆乳 ゼリー・せんべい	糖たら みそ 油揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 糸こんにゃく 花魁 メロンパン	長ネギ 小松菜 大根 人参 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 黄桃
5日(金)	りんご	ビーフカレー 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛丼 花野菜のサラダ りんご	牛乳 たいやき	豆乳 ヨーグルト風クレープ	牛肉 チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	米 油 小麦粉 砂糖 ジャが芋	人参 玉ねぎ なす セロリ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ みかん 缶 りんご缶
6日(土)	ハイハイ	お弁当の日		牛乳 野菜と果物ゼリー	豆乳	牛乳	ゼリー	
8日(月)	成人の日(公休日)							
9日(火)	りんご	黒米ご飯 さばの塩焼き おかか和え 切干大根煮 南瓜のみそ汁 温州みかん		牛乳 焼きチーズケーキ	豆乳 ゆかりおにぎり	さば 糸かつお 油揚げ 豚肉 みそ 卵 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	米 黒米 小麦粉 砂糖 さつま芋 クラッカー パター	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 みかん
10日(水)	バナナ	お弁当の日		牛乳 お誕生日ケーキ	豆乳 フルーツのセタルト	牛乳	ケーキ	
11日(木)	オレンジ	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜の煮物 牛肉入りのみそ汁 バナナ		ぜんざい 星たべよう		白身魚 鶏肉 大豆 牛肉 焼き豆腐 みそ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 金時豆 黒糖 星たべよう	玉ねぎ ビーマン コーン 生姜 冬瓜 セロリ 人参 絹さや 小松菜 椎茸 長ネギ バナナ
12日(金)	りんご	黒ご飯 鮭入りハンバーグ・国産ソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 オレンジ	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーソテー	牛乳 ココア蒸しパン	豆乳 米粉のレーズン蒸しパン	豚ミンチ ひじき 卵 わかめ ワインナー 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 ジャが芋 パター 油 ココア	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ネギ オレンジ
13日(土)	ハイハイ	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ バイン		牛乳 鮭と青菜のおにぎり	豆乳	牛肉 ちくわ 豆腐 鮭 牛乳	米 油 砂糖 春雨	しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 きゅうり オクラ バイン 大根葉
15日(月)	オレンジ	ガバオライス コロッケ ピーマンスープ 杏仁フルーツ	ポテトフライ 青菜スープ	牛乳 ごま入りもちもちドーナツ	豆乳 りんごのタルト	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 ケーキミックス 砂糖	玉ねぎ パプリカ ビーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ みかん缶
16日(火)	りんご	ふりかけご飯 魚の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 バナナ	ゆかりご飯 コーンスープ	牛乳 紅芋ちんすこう	豆乳 ヨーグルト風クレープ	鮭 糸かつお 鰹糸卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード	ほうれん草 人参 生姜 ごぼう 椎茸 ねぎ バナナ
17日(水)	バナナ	豚そば 青菜の白和え 焼き芋 バイン	ご飯 肉野菜炒め わかめのみそ汁	牛乳 菜めしおにぎり	おむすびの日 豆乳	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 枝豆 牛乳	沖崎そば 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 テンゲン菜 ねぎ からし菜 しめじ えのき バイン
18日(木)	オレンジ	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 りんご		牛乳 オニオンブレッド	豆乳 菜めしおにぎり	鶏肉 豆腐 ツな みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 にら パセリ モロヘイヤ 玉ねぎ コーン りんご
19日(金)	バナナ	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 温州みかん	コーン入りうどん汁 わかめのみそ汁	牛乳 クリームパン	豆乳 ゼリー・せんべい	豚肉 みそ 青さりの大豆 なると チーズ 牛乳	米 もちきび 油 ジャが芋 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ みかん
20日(土)	おゆうぎ会							
22日(月)	オレンジ	チキンカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 黄桃	ご飯 鶏肉の野菜スープ煮	牛乳 コーンフレーククッキー	豆乳 りんごのタルト	鶏肉 ツな 卵 牛乳	米 押麦 ジャが芋 油 小麦粉 カレールー カレー粉 砂糖 パター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス 白菜 きゅうり トマト オクラ 冬瓜 長ネギ 黄桃
23日(火)	りんご	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ	バナナ	牛乳 スイートポテト	豆乳 ふかし芋	白身魚 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 牛乳 生クリーム	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく さつま芋 パター	生姜 玉ねぎ パプリカ ビーマン ねぎ ごぼう 人参 なす えのき バナナ
24日(水)	バナナ	黒ご飯 豚肉 お豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ りんご	ご飯 フライドポテト わかめとオクラのスープ	牛乳 黒ゴマおからクッキー	豆乳 たいやき ヨーグルト風クレープ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳 おから	米 押麦 片栗粉 油 ジャが芋 バター 砂糖 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ りんご ビーマン 椎茸 オクラ バイン缶
25日(木)	オレンジ	玄米ご飯 魚の煮物 オレンジ 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁		牛乳 キャaramel	豆乳 ゆかりおにぎり	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 車麩 パター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 大根葉 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ
26日(金)	りんご	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティサラダ 卵黄の中身スープ バナナ	ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳 ちんびん	豆乳 もものタルト	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび みそ マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす テンゲン菜 バナナ
27日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 ツなと青菜サラダ じゃがいものみそ汁 バイン		牛乳 菜めしおにぎり	豆乳	豚肉 のり ツな 油揚げ みそ 牛乳	米 油 ジャが芋 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 大根葉 ほうれん草 レタス トマト バイン
29日(月)	りんご	黒ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 鮭チャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	ご飯 大根きんぴら	牛乳 ココアラスク	豆乳 米粉のココア蒸しパン	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン パター ココア	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ オレンジ
30日(火)	バナナ	玄米ご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆのみそ汁 温州みかん	カリフラワーソテー 白菜のみそ汁	牛乳 くずもち	豆乳	赤魚 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ 枝豆 黒糖	生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 みかん
31日(水)	オレンジ	青菜のご飯 ぎょうざ豆腐 クレープリッチー 豚汁 りんご	豆腐ハンバーグ	牛乳 さつまいもクッキー	豆乳 大芋芋	豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく 油 ジャが芋 バター ごま ケーキミックス さつま芋	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう ねぎ りんご

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

