



献立ついている番号は連絡ノートに記載された食事量を確認する際などにご利用下さい

＊このほかに 1， 2 歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
＊献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

今月の予定

1 2 (木) 防災訓練

2 8 (土) 表現の会

日				曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
						お か ず	汁 物		
2	16	--		月	① 玄米入りごはん	② さつま芋と蓮根の甘酢炒め ③キャベツときゅうりの塩麹漬け	④◆ 豆腐と卵の味噌汁	① ココア蒸しパン ② ●牛 乳	七分米・発芽玄米・さつま芋・リンゴ・豚肉・インゲン・レモン・舞茸・長葱 米酢・キャベツ・きゅうり・生姜・昆布・人参・塩麹・ほうれん草 豆腐・玉葱・花かつお・卵・煮干し・小麦粉・ｺｰﾝ・豆乳・米油・牛乳
4	18	--		水	① パセリライス	②◆●ひき肉入り卵焼き ③ ♡根菜とひじきのサラダ	④ 白菜と鶏肉のジンジャースープ	①○ きな粉スティックパイ ② 麦 茶	七分米・パセリ・豆乳ﾾｰｶﾞﾘﾝ・卵・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・油 ｺｰﾝ・牛乳・ごぼう・リンゴ・ひじき・ｷｬﾍﾞﾂ・ツナ・ﾎﾜｲｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ごま 白菜・長葱・生姜・鶏肉・干し椎茸・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・きな粉・きび糖
5	19	--		木	① 玄米入りごはん	② 肉豆腐 ③♡青菜とキャベツのごま酢和え	④ 大根とわかめの味噌汁	①○ バナナ春巻き ② ●牛 乳	七分米・発芽玄米・豚肉・豆腐・長ねぎ・人参・白滝・インゲン・きび糖 小松菜・ｷｬﾍﾞﾂ・しめじ・鶏肉・ごま・米酢・大根・わかめ・油揚げ えのき・煮干し・花かつお・昆布・ﾊﾞﾅﾅ・春巻きの皮・ﾁｰｽﾞ・牛乳
6	20	--		金	① やきとり焼うどん	② 大根ときゅうりのレモン漬け	③ 里芋の豚汁	① ジャンバラヤ ② 麦 茶	うどん・鶏肉・ﾋﾞｰﾏﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・長ねぎ・人参・椎茸・海苔・塩麹・大根 豚肉・玉葱・里芋・豆腐・しめじ・白滝・油揚げ・干椎茸・昆布・ｺｰﾝ 米・インゲン・ﾊﾟﾌﾞﾘｶ・ｳｲﾝﾅｰ・ｺﾝｺｸ・ﾌﾞﾘｰﾌﾞ 油・ﾄﾏﾋﾟﾂﾁｭｰﾚ・ｶﾚｰ粉・ﾛｰｽ
7	21	--		土	①◆ 青菜入り鮭炒飯	②♡ 棒々鶏風サラダ	③ 春雨スープ	①◆●○ フレンチトースト ② ●牛 乳	七分米・長葱・人参・ﾀﾞｲｵ・鮭・小松菜・卵・干し椎茸・ごま油・鶏肉 なると・ｷｬﾍﾞﾂ・ﾚﾀｽ・生姜・ﾄﾏﾋﾞ・ｺﾝｺｸ・ごま・きび糖・ﾆﾜ・昆布 えのき・もやし・春雨・ｷｬﾍﾞﾂ・ﾋﾞｰﾏﾝ・豚肉・食パン・ﾊﾞﾀｰ・牛乳
9	--	27	月/金		① なす豚丼	②○ もやしとわかめの梅醤油和え	③ さつま汁 (鹿児島県郷土料理)	① (沖縄県郷土料理) ちんびん ② ●牛 乳	七分米・押し麦・人参・茄子・豚肉・玉ねぎ・万能葱・生姜・片栗粉 もやし・わかめ・ｷｬﾍﾞﾂ・長葱・ごま油・梅干し・きび糖・大根・鶏肉 ﾅﾂﾏｲﾃﾞ・白滝・しめじ・白菜・麦味噌・小麦粉・米粉・黒砂糖・牛乳
10	24	--		火	① ドライカレー	② かぼちゃとブロッコリーのサラダ	③ 大根と白菜のスープ	① スイートポテト ② オレンジティ	七分米・豚肉・ｺｰﾝ・ｺﾝｺｸ・生姜・ﾘﾝｺﾞ・ﾄﾏﾋﾟﾂﾁｭｰﾚ・ｸﾞﾔｯﾌﾟ・ｶﾚｰ粉・ﾅﾂ ﾂﾐ・人参・茄子・インゲン・ﾊﾟﾌﾞﾘｶ・ﾊﾅﾂ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｶﾍﾞﾂ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾚﾓﾝ・大根 白菜・鶏肉・ｴﾘﾝｷﾞ・ﾅﾂﾏｲﾃﾞ・豆乳・豆乳ﾾｰｶﾞﾘﾝ・ｶﾚｰ粉・ﾎﾜｲﾂｲﾝ紅茶
11	25	--		水	① 芋ごはん	② 鶏つくね ③♡もやしと胡瓜のポン酢和え	④ キャベツと人参の味噌汁	① 沖縄風焼きそば ② 麦 茶	七分米・ﾅﾂﾏｲﾃﾞ・鶏肉・玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ・豆腐・生姜・片栗粉・塩麹・ｼﾔﾀ ﾅﾂ・ｴﾍﾞﾂ・塩麹・もやし・ｷｬﾍﾞﾂ・豆腐・ﾄﾏﾋ・みかん・ごま油・ごま ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ｺｰﾝ・長葱・豚肉・焼きそば麺・ﾋﾞｰﾏﾝ・ｿｰｾｰｼﾞ・ｸﾞﾔｯﾌﾟ
12	26	--		木	① きつねうどん	② 長芋と豚肉の煮物 ③ 白菜とりんごのサラダ		①●○ チーズクルチャ ② ●牛 乳	乾うどん・油揚げ・大根・人参・ﾎﾜｲｯｸﾞ・干椎茸・長葱・玉葱・豚肉 長芋・しめじ・リンゴ・生姜・インゲン・きび糖・白菜・きゅうり・りんご ﾅﾂ・ｶｲﾜﾙ・米酢・ﾌﾞﾘｰﾌﾞ 油・小麦粉・酵母・ﾕｰｸﾞﾙﾄ・ﾁｰｽﾞ・ﾊﾞﾀｰ・牛乳
13	--	--		金	①♡ 赤 飯	② 鯛の紅白焼き ③ 柿なます	④ すまし汁	①●○ 千歳飴風ミルククッキー ② 麦 茶	もち米・七分米・ささげ・ごま・鯛・人参・ﾎﾜｲｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・大根・柿 昆布・米酢・きび糖・茄子・干し椎茸・長ねぎ・舞茸・糸三つ葉 鶏肉・手まり麩・花かつお・小麦粉・片栗粉・ｽｷﾞﾅﾂ・米油・牛乳
14	28	--		土	①◆ 親子丼	② 白菜の甘酢漬け	③ じゃが芋と蓮根の味噌汁	① りんごゼリー ② ●牛 乳	七分米・鶏肉・玉ねぎ・卵・干し椎茸・人参・糸三つ葉・花鰹・昆布 白菜・ｷｬﾍﾞﾂ・ﾚﾓﾝ・ごま油・米酢・きび糖・じゃが芋・リンゴ・万能ねぎ 貝割れ・豚肉・舞茸・油揚げ・ﾘﾝｺﾞ ﾉﾞｰｽﾞ・りんご・ﾌｧｰ・ﾊﾅﾂ・牛乳
17	--	30	火/月		① 海苔ごはん	② さんまの幽庵焼き ③千切り野菜とジャコのサワー漬け	④ 根菜ときのこの味噌汁	①○ ほうれん草クラッカー ② はちみつレモン	七分米・海苔・さんま・みかん・すだち・生姜・きび糖・大根・インゲン きゅうり・ﾌｧﾒﾞ ﾏﾞ・りんご酢・ﾚﾓﾝ・鶏肉・人参・ごぼう・なめこ 長ねぎ・椎茸・ｴﾍﾞﾂ・玉葱・小麦粉・ﾎﾜｲｯｸﾞ・粉ﾁｰｽﾞ・米油・ﾊﾅﾂ

※鳩ぽっぽ保育園では食物アレルギーや宗教食への対応を行っています。 対応が必要な場合はクラス担当へお声かけ下さい。
なおアレルギー対応の際は医師の診断、指示書等が必要となります。

◆レシピ設置しています◆

先月の半ば過ぎから玄関ホールの展示
台にレシピとそのレシピに使用する野
菜などの食材を置きはじめました。
行事があるときや季節の物など他のも
のを展示することやレシピに使う食材
が常温に置くことができない場合もあ
ると思いますが、お子さんと一緒に楽
しんでもらえたら嬉しいです。
また当日メニューのレシピは、料理の
写真は作った日に撮影したもののな
ので、1 回目にはまだレシピが出来上が
っていないこともあります。そのため
月の後半、2 回目の献立のときに置く
ことになると思います。
ですから、月に前半は前の月や以前に、
よく食べてくれたものや子どもたちか
ら「レシピちょーだい」と言われたメ
ニューのレシピを置こうと考えていま
す。もし気になるレシピがあれば用意
しますのでぜひお声かけ下さい。

● 1 3 日は七五三祝いの献立です。
1 5 日が日曜日なので金曜日にしまし
た。以前にお赤飯を作ったときに小さ
い子のクラスではもち米の弾力が食べ
にくそうだったと言う声もあったので
ちゅうりっぷ、たんぼぼ、めだか、す
みれはもち米を使わず普通のお米で赤
飯にしてみようと考えています。
赤い豆の入ったご飯は子どもたちの好
みが分かれるのですが、食べやすくな
るよう工夫をしたいと思います。

アレルギー等の対応が必要な献立は
以下のマークがついています

●	牛乳	○	乳製品	◆	卵
♡	ごま	▲	マヨネーズ		
★	苺	♠	ﾁｰｽﾞ・ﾕｰｸﾞﾙﾄ(木)の屋のみ		

