

# 予 定 献 立 表

2018年10月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 炒り豆腐 もずく酢(みかん) バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳,沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,こんにやく,三温糖,砂糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,沖縄もずく,きゅうり,みかん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>	<p>2 ご飯 すまし汁(小松菜,冬瓜) 鶏のから揚げ ごぼうサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】成鶏・もも-生,豚肉 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】なし・日本なし-生,こまつな,とうがん,ごぼう・根ゆで,きゅうり,コーン,トマト,にんじん,しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) ポロポロジュージー(ハンダマ)</p>	<p>3 秋鮭すし みそ汁(キャベツ,ねぎ) かぼちゃと豚肉のうま煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏卵,べにざけ,豚・かた・赤肉-生,牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,砂糖,ごま,強力粉・1等,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,キャベツ,ネギ,かぼちゃ,たまねぎ,しょうが,にんにく,ぶどう,にんじん・ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 サーターアングー</p>	<p>4 ご飯 すまし汁(大根,ワカメ) 親子どんぶり しらすのサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,しらす,牛乳 【黄】胚芽米,食パン,バター,砂糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,こまつな,コーン,温州みかん・じょうろ・早生-生</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>5 麦ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ チーズで鉄 スープ</p> <p><small>【赤】牛乳,牛肉,鶏レバー,まぐろ・缶詰,みどり調整豆乳 【黄】野菜入りソフトせんべい,胚芽米,おし麦,じゃが芋,スパゲティ麺 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きゅうり,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 さつまいもと栗のタルト</p>	<p>6</p> <h2 style="font-size: 2em;">運動会</h2> 
<p>8</p> <h2 style="font-size: 2em; text-align: center;">体育の日</h2> 	<p>9 麦ご飯 かきたま汁(レタス) なすの挽き肉炒め 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】鶏卵,豚ひき肉,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,ライ麦・全粒粉,三温糖 【緑】レタス-生,ナス,にんじん,たまねぎ,大根,かき・甘がき-生,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>10 ご飯 アーサ汁 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし,ひじき) バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,さば-生,豚肉,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】胚芽米,三温糖,火かき,砂糖 【緑】あおさ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし-ゆで,ひじき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>11 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】はっ酵乳,ウインナー,チーズ,豚かた肉-生,さくらえび 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,さつまいも,胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい-生,ぶどう,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</p>	<p>12 ロールパン クリームシチュー(鮭) トマトサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】しるさげ,クリーム牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖,オリーブ油 【緑】バナナ,たまねぎ,にんじん,セロリー-生,ブロッコリー-生,トマト,きゅうり,ワカメ,えだまめ-ゆで</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 キャベツマフィン</p>	<p>13 ご飯 みそ汁(小松菜,油あげ) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃサラダ 梨</p> <p><small>【赤】豆乳,油揚げ,豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,やま芋,砂糖 【緑】こまつな,たまねぎ,しょうが,かぼちゃ,きゅうり,なし・日本なし-生,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゆかりおにぎり</p>
<p>15 ご飯 みそ汁(生揚げ,ワカメ) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし,ピーマン) パイン缶</p> <p><small>【赤】牛乳,生揚げ,成鶏・手羽-生,まぐろ・缶詰,チーズ 【黄】胚芽米 【緑】ワカメ,ネギ,オレンジ・マレード,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ピーマン,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>16 納豆ごはん そば汁 からし菜チャンプルー りんご</p> <p><small>【赤】納豆,かまぼこ,沖縄豆腐,豚肉,鶏卵,ツナ缶 【黄】胚芽米,おし麦,沖縄そば-生,ミルミル 【緑】ネギ,からし,なし,にんじん,りんご,沖縄もずく,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル もずく入りひらやちー</p>	<p>17 ご飯 すまし汁(冬瓜,えのき) スタミナカレー ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】わかさぎ,チーズ,鶏卵,鶏ひき肉,牛乳 【黄】胚芽米 【緑】オレンジ,とうがん,えのき,かいわれ大根,にんじん,パセリ・葉-生,ごぼう,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>18</p> <h2 style="font-size: 2em; text-align: center;">お弁当会</h2>  <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>19 麦ご飯 中華丼 食育 小松菜とコーンのゴマ和え のはっ酵乳(固形) 日 みそ汁</p> <p><small>【赤】豚肉,はっ酵乳,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖,さつまいも 【緑】なし・日本なし-生,はくさい-生,にんじん,しいたけ,ピーマン,こまつな,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>20 ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) フーイリチー わかめと春雨サラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,牛乳,クリーム 【黄】胚芽米,ふ,三温糖,バター 【緑】えのき,ワカメ,ネギ,りょうとうもやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,梅干し,温州みかん,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズンクッキー</p>
<p>22 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) もずく丼 きゅうりの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】豆乳,鶏卵,さくらえび,豚肉,かまぼこ,牛乳,ウインナー,チーズ 【黄】胚芽米,ふ,こんにやく,三温糖 【緑】チンゲンサイ,ネギ,昆布,しいたけ,にんじん,オレンジ,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 枝豆 黒棒</p>	<p>23 芋ご飯 みそ汁(かぶ,わかめ) 鮭の照り焼き 野菜炒め(ブロッコリー) ぶどう</p> <p><small>【赤】牛乳,しるさげ,豚ひき肉,かたくちいわし 【黄】野菜入りソフトせんべい,胚芽米,さつまいも,三温糖,砂糖,ごま 【緑】かぶ,かぶ・葉,ワカメ,にんじん,りょうとうもやし,ブロッコリー,ぶどう,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 焼きビーフン</p>	<p>24 ご飯 すまし汁(大根,みつば) マーボー豆腐 塩昆布和え 梨</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,牛乳,豚肉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,ピーマン,三温糖 【緑】大根,根みつば,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,コーン,きゅうり,塩昆布,なし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>25 あわご飯 すまし汁(ほうれん草,しめじ) 誕生会 魚ハンバーグ 人参シリシリ(かつお節) 柿</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア),ホキ-生,鶏ひき肉,鶏卵,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,ごま油,砂糖 【緑】ほうれん草・葉,しめじ,たまねぎ,にんじん,ネギ,かき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 麦ごはん ベジタブルカレー おからサラダ スープ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,牛乳,かまぼこ,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,食パン 【緑】温州みかん,かぼちゃ,たまねぎ,トマト,ピーマン,にんにく,きゅうり,コーン,いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>27 野菜そば 大豆サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた,かまぼこ,大豆,牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,砂糖,ごま油,胚芽米 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,トマト,きゅうり,ひじき,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>
<p>29 ご飯 ゆし豆腐 肉じゃが 白菜の和え物 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,しらす,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,フランスパン,バター 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,はくさい-生,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 フレンチトースト</p>	<p>30 ご飯 みそ汁(切り干し大根) 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め(しかくまめ) パイン缶</p> <p><small>【赤】牛乳,ホキ-生,豚肉,しらす 【黄】胚芽米,三温糖,ごま-むき 【緑】切り干し大根,たまねぎ,ワカメ,にんじん,キャベツ,しかくまめ,ひじき,パインアップル・缶,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄</p>	<p>31 あわご飯 ハ カボチャスープ ロ チーズハンバーグ ウ 茹で野菜 ン プチトマト</p> <p><small>【赤】牛乳,牛・ひき肉-生,豚レバー,鶏卵,調整豆乳 【黄】胚芽米,バター,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウダー 【緑】バナナ,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,カリフラワー,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ココナツもちケーキ</p>	<p>秋は実りの季節です。さんま、きのこ、いも、りんごなどおいしい食材</p> <p>がたくさん出回ります。旬の物は栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。</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。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生