

予定献立表

2019年10月分

どリーむ保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|--|--|
|  | 1 ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) 野菜炒め(もやし,インゲン) オレンジ <small>【赤】さば,豚肉,チーズ 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】大根,わかめ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,さやいんげん,オレンジ</small> 麦茶 チーズ鯖おにぎり | 2 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ りんご <small>【赤】豚肉,まぐろ缶詰,牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,麵,くずでん粉,黒砂糖 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りょくとうもやし,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,生,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small> 酪農牛乳 黒糖くずもち | 3 秋鮭すし すまし汁(絹ごし,小松菜) 冬瓜の煮物 青切りみかん <small>【赤】鶏卵,ベにぎ,豆腐,若鶏もも,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま,ごま油,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,こまつな,とうがん,にんじん,こら,温州みかん,かぼちゃ</small> 酪農牛乳 かぼちゃクッキー | 4 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】鶏肉,クリーム,牛乳,脱脂粉乳,ツナ缶 【黄】パン,じゃが芋,バター,オリーブ油,砂糖,胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,ほうれん草,コーン,味付けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり | 5 ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茹で卵 柿 <small>【赤】豚肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,はるさめ,ごま油, 【緑】かぼちゃ,ねぎ,チンゲンサイ,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,かき</small> 酪農牛乳 スコーン |
| | 7 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) プチトマト <small>【赤】手羽,まぐろ缶詰,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,オレンジ,マレード,にんじん,りょくとうもやし,ブロッコリー,トマト,バナナ</small> 酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ | 8 玄米 三色そぼろ(鶏ひき肉) すまし汁(ちくわ,玉ねぎ,カイワレ) 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,竹輪,牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】玄米,三温糖,砂糖,焼きふ 【緑】ほうれん草,たまねぎ,かいわれ大根,大根,かき</small> 酪農牛乳 ふむふむ | 9 あわご飯 魚汁(カラシ) 切り干し大根炒め モズクの酢の物 梨 <small>【赤】たい,豚肉,カマボコ,牛乳,鶏卵,豚もも 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖 【緑】からしな,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,きゅうり,沖繩もずく,みかん,なし,キャベツ</small> 酪農牛乳 お好み焼き | 10 きのコスパゲティ みそ汁(キャベツ,油揚げ) かぼちゃ含め煮 ぶどう チーズで鉄 <small>【赤】いか,鶏ひき肉,油揚げ,豚ひき肉,煮干し 【黄】麵,ごま油,胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,焼きのり,キャベツ,ねぎ,かぼちゃ,ぶどう</small> 麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮 | 11 ご飯 みそ汁(山東菜,麩) 生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え オレンジ <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,牛乳,まぐろ缶詰 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ,フランスパン 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,塩昆布,オレンジ,コーン,赤ピーマン</small> 酪農牛乳 カラフルトースト |
| 14 体育の日  | 15 麦ご飯 みそ汁(大根,山東菜) 豚肉のしょうが焼 人参ソシ(かつお節) オレンジ <small>【赤】豚肉,みどり調整豆乳,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】大根,さんとうさい,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ねぎ,オレンジ</small> みどり調整豆乳 いなり寿司 | 16 ご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚フライタルタルソース キャベツサラダ ブルー <small>【赤】キングクリップ,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,ごま油,はちみつ,バター 【緑】とうがん,わかめ,ねぎ,ピクルス,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ブルー</small> 酪農牛乳 米粉ケーキ(コア) | 17 お弁当会  酪農牛乳 コーンのお焼き | 18 玄米 マーボー豆腐 ナムル シークワサーゼリー すまし汁 <small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー,鶏ささ身,牛乳 【黄】玄米,砂糖,ごま油 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,こら,ほうれん草,りょくとうもやし,きゅうり,バナナ</small> 酪農牛乳 はちや棒 バナナ | 19 野菜そば 午 前 保 育 さつまいものゴマ和え りんご <small>【赤】豚かた,カマボコ,牛乳,鮭フレーク 【黄】沖繩そば,さつまいも,ごま,胚芽米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,さやいんげん,りんご,焼きのり</small> |
| | 21 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー ミニゼリー(ブルー) <small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,沖繩豆腐,豚肉,しらす 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま,三温糖 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,にんじん,ひじき</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄 | 22 即位礼正殿の儀  | | 23 ふりかけご飯 みそ汁(白菜,ねぎ) 和風ハンバーグ トマトサラダ 青切りみかん <small>【赤】油揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉,豚肉 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,オリーブ油,ピーマン,ごま油 【緑】はくさい,ねぎ,たまねぎ,ひじき,トマト,きゅうり,わかめ,温州みかん,にんじん</small> ジョア(ブルー) 焼きビーフン | 24 ご飯 お誕生会 なめこ汁(ネギ) 魚のてんぷら(磯部) デークニーイリチー 梨 <small>【赤】豆腐,キングクリップ,豚肉,牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ケーキ 【緑】なめこ,ねぎ,あおのり,大根,にんじん,さやいんげん,なし</small> 酪農牛乳 誕生会ケーキ |
| 28 ご飯 根菜カレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,ヨーグルト,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつまいも,オリーブ油,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,みかん,バナナ,干しぶどう,ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン | 29 玄米 タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) 枝豆 バナナ <small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,ツナ缶 【黄】玄米,三温糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,こまつな,とうがん,えだだまめ,ゆで,バナナ,味付けのり</small> 麦茶 みそおにぎり | 30 ご飯 みそ汁(なす) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら(ひじき,こんにやく) 梨 <small>【赤】油揚げ,わかさぎ,チーズ,豚肉,牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま油,三温糖,はちみつ,さつまいも 【緑】ナス,しめじ,ねぎ,にんじん,パセリ,ひじき,えだだまめ,なし</small> 酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ | 31 ご飯 ハロウィン チキンカレー もずくスープ ブロッコリーの和え物 柿  <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,豆腐,みどり調整豆乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,バター,白玉粉,三温糖,バター,ココナツパウダー 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,沖繩もずく,ねぎ,ブロッコリー,トマト,かき,かぼちゃ</small> みどり調整豆乳 ココナツもちケーキ | 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。  | |

※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