

予 定 献 立 表

2020年9月分

どリーむ保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 あわご飯 すまし汁(しめじ, えのき, 水菜) なすの挽き肉炒め スパゲティサラダ ミニゼリー(白桃) <small>【赤】豚ひき肉, 牛乳, しらす 【黄】精白米, スパゲティ, 麵, ごま油, 三温糖 【緑】しめじ, えのき, ような, ナス, にんじん, たまねぎ, きゅうり, 干しぶどう, ニラ, コーン</small> 酪農牛乳 チヂミ	2 麦ご飯 ウ ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ ク ゴマなしミニフィッシュ イ <small>【赤】豚ひき肉, 豚レバー, 牛乳, まぐろ, 缶詰, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, ごま, 三温糖 【緑】かぼちゃ, たまねぎ, トマト, キャベツ, さやいんげん, にんにく, 切り干し大根, きゅうり, にんじん, えだまめ</small> 酪農牛乳 はちま棒 枝豆	3 あわご飯 すまし汁(冬瓜, わかめ, ねぎ) 鯖の味噌煮 磯部和え オレンジ <small>【赤】さば, 牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】精白米, 三温糖, 砂糖 【緑】とうがん, わかめ, しょうが, たまねぎ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, 焼きのり, オレンジ</small> 酪農牛乳 もちもちドーナツ	4 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜, しいたけ) パインアップル <small>【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, スパゲティ, 麵, さつま芋, 黒砂糖 【緑】たまねぎ, にんじん, さやいんげん, はくさい, しいたけ, パイン</small> 酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳〜)	5 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜, じゃが芋) クービーリチー ポイルソーセージ ぶどう <small>【赤】豚肉, かつお, 油揚げ, わかめ 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, コーン, やく, 三温糖, ごま 【緑】チンゲンサイ, 昆布, しいたけ, にんじん, ねぎ, ぶどう</small> きになる野菜(アブラ&キャロット) きつねおにぎり	
	7 あわご飯 みそ汁(キャベツ, 油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シソ(シラス) プチトマト <small>【赤】油揚げ, 豚肉, しらす, 牛乳, 卵 【黄】精白米, ごま油 【緑】キャベツ, たまねぎ, ビーマン, しょうが, にんじん, ねぎ, トマト, 沖繩もずく, ニラ</small> 酪農牛乳 もずく入りひらやちー	8 麦ご飯 すまし汁(青菜, えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー 梨 <small>【赤】べにざけ, 豚肉, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 三温糖 【緑】こまつな, えのき, コーン, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, りょくとうもやし, なし, パナナ</small> 酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ(コア)	9 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ ソール元気ヨーグルト <small>【赤】豚肉, チーズ 【黄】中華めん, 三温糖, じゃが芋, 精白米 【緑】はくさい, にんじん, たまねぎ, けのこ, ビーマン, ナス, カメネギ, かぼちゃ, きゅうり</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり	10 あわご飯(ふりかけ) すまし汁(とろろ昆布) きびなご唐揚げ 赤瓜の煮つけ すいか <small>【赤】豚肉, 牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, バター, 砂糖 【緑】削り昆布, オクラ, モウイ, にんじん, さやいんげん, スイカ, ニガウリ, パナナ</small> 酪農牛乳 若夏ケーキ	11 ロールパン チキンチャウダー 小松菜のゴマ和え バナナ <small>【赤】鶏, もも, 豚肉, 牛乳, クリーム, グリンピース, しらす 【黄】ロールパン, じゃが芋, オリーブ油, バター, ごま, 砂糖, 精白米 【緑】たまねぎ, にんじん, セロリ, こまつな, りょくとうもやし, パナナ, えだまめ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)	12 麦ご飯 コーンスープ ピーマンと豚肉の味噌炒め トマトの和え物(おかか) りんご <small>【赤】豚肉, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, ごま油, 三温糖, さつま芋 【緑】コーン, キャベツ, ビーマン, 赤ピーマン, りょくとうもやし, たまねぎ, トマト, オクラ, りんご</small> 酪農牛乳 さつまいもクッキー
14 あわご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ, ビーマン) オレンジ <small>【赤】豆腐, 鶏, 手羽, 豚肉, 豚ひき肉 【黄】精白米, 三温糖 【緑】なめこ, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, ビーマン, オレンジ, 焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄	15 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(山東菜, ふ) 魚のマリネ さつまいもの甘辛煮 ぶどう <small>【赤】洋シタケ, グリンピース, 牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, ふ, 砂糖, さつま芋 【緑】さんとうさい, たまねぎ, トマト, きゅうり, レモン, ぶどう, にんじん</small> 酪農牛乳 ブリッツ(人参)	16 秋鮭ずし すまし汁(レタス, ちくわ) パイパイリチー 梨 <small>【赤】鶏頭, べにざけ, 竹輪, 豚肉, 牛乳, さば, 缶詰 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, ごま, そうめん 【緑】ひじき, さやいんげん, レタス, 生しいたけ, パパイア, にんじん, ニら, なし, ねぎ</small> 酪農牛乳 ソーメンチャー	17  お弁当会 みどり調整豆乳 ロールパン(ウイナー)		18 麦ご飯 みそ汁(へちま, 豆腐) 肉じゃが オクラのおかか和え 型抜きチーズ <small>【赤】洋シタケ, 豆腐, 牛, かつお, ロース, グリンピース, チーズ, 蒸し干し 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 三温糖, 砂糖 【緑】へちま, たまねぎ, にんじん, オクラ</small> 麦茶 ふりかけおにぎり 煮干し佃煮	19 野菜そば 午 前 保 育 白和え(ゴーヤー, 人参) バナナ <small>【赤】豚, かつお, 味噌, 洋シタケ, 豆腐, 卵 【黄】沖繩そば 【緑】にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, ニガウリ, パナナ, 味噌付けのり</small>
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ <small>【赤】納豆, 豚肉, 豚レバー, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, さつま芋 【緑】にんじん, ねぎ, にんにく, 大根, さやいんげん, オレンジ</small> 酪農牛乳 さつま芋スティック	24 あわご飯 スタミナカレー モズクの酢の物 バナナ <small>【赤】豚ひき肉, 煮干し, チーズ 【黄】精白米, あわじが芋 【緑】たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ヘチマ, ニガウリ, トマト, パナナ, 味噌付けのり, きゅうり, もずく, みかん</small> 麦茶 みそおにぎり いりこ	25 親子どんぶり(玄米) 誕生会 みそ汁(チンゲン菜, 厚揚げ) 白菜の和え物 チーズで鉄 <small>【赤】鶏肉, 鶏卵, 生揚げ, みどり調整豆乳, ウイナー 【黄】玄米, おし麦, ロールパン 【緑】にんじん, たまねぎ, ビーマン, 根深ねぎ, チンゲンサイ, はくさい, きゅうり</small> 酪農牛乳 誕生会ケーキ	26 クワアージュシー ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご <small>【赤】豚肉, ゆし豆腐, 鶏, もも, 牛乳, しらす 【黄】精白米, バター, 砂糖, くるみ 【緑】にんじん, 昆布, ねぎ, 大根, こまつな, しいたけ, りんご</small> 酪農牛乳 鮭おにぎり	
28 麦ご飯(芋) 豚汁 ゴーヤーチャンプルー シークワサーゼリー <small>【赤】豚肉, 沖繩豆腐, 豚肉, ショア, さくらえび 【黄】精白米, おし麦, さつま芋, さいとも, コーン, やく 【緑】大根, ごぼう, 根深ねぎ, たまねぎ, にんじん, ニガウリ, こまつな, 味噌付けのり</small> ジョア(マスカット) 青菜おにぎり	29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨 <small>【赤】油揚げ, さば, 鶏ささ身, 牛乳, 豚, もも 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, はるさめ, ごま油, 砂糖, うどん 【緑】とうがん, ねぎ, ほうれんそう, にんじん, きゅうり, なし, キャベツ, たまねぎ, 赤ピーマン</small> 酪農牛乳 焼きうどん	30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ, 玉ねぎ) レパールのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ, インゲン) ぶどう <small>【赤】豚レバー, 鶏頭, 豚肉, 牛乳, 豆乳, きな粉 【黄】精白米, 外, オカ, 砂糖 【緑】かぼちゃ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, さやいんげん, ぶどう</small> 酪農牛乳 豆乳のくずもち	 冷たい物を取り過ぎていませんか? 消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多くとると、胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり、下痢をおこしやすくなります。冷たすぎない飲み物での水分補給を心がけましょう。			

※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・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・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・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生