

予 定 献 立 表

2020年10月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土	
<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> 			<p>1 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき) 月見ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】牛・豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、砂糖、白玉粉、黒砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもろやし、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 お月見だんご</small></p>	<p>2 中華丼(玄米) みそ汁(なす、鶏肉) おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏・もも、ハム、牛乳 【黄】玄米、おし麦、三温糖、さつま芋 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ、きゅうり、コン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 蒸し芋</small></p>	<p>3 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) りんご</p> <p><small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、根深ねぎ、しょうが、こまつな、エリンギ、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;"><small>きになる野菜 ふりかけおにぎり チーズで鉄</small></p>	
<p>5 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳、煮干し 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油 【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</small></p> <p style="text-align: center;"><small>みどり調整豆乳 黒棒 いりこ</small></p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】さば、鶏・もも、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつま芋、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんにんじん、こら、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 芋ようかん</small></p>	<p>7 きのごスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) 粉ふきいも 型抜きチーズ 梨</p> <p><small>【赤】あいか、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、じゃが芋、精白米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、大根、パセリ、なし、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 じゃこひきおにぎり</small></p>	<p>8 あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カラン) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう</p> <p><small>【赤】たい、豚・かた、牛乳 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】からしな、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 もちもちドーナツ</small></p>	<p>9 玄米 ビーフシチュー 大根のかりかり ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム、豆乳、きな粉 【黄】玄米、じゃが芋、バター、食パン、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、大根、葉大根</small></p> <p style="text-align: center;"><small>みどり調整豆乳 きな粉ラスク</small></p>	<p>10 納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがんにんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 みそおにぎり いりこ</small></p>	
<p>12 あわご飯 みそ汁(小松菜、芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、豚肉、牛乳 【黄】精白米、さつま芋、砂糖 【緑】こまつな、オレンジ、マレード、にんじん、キャベツ、りょくとうもろやし、ひじき、トマト、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 米粉のパインアップルケーキ</small></p>	<p>13 タコライス(玄米) すまし汁(冬瓜、えのき) 枝豆 りんご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】玄米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがんにんじん、えのき、ネギ、えだまめ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 いなり寿司 いりこ</small></p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(レタス、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】竹輪、べにざり、豚肉、牛乳、きな粉 【黄】精白米、くずでん粉、黒砂糖 【緑】レタス、わかめ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りょくとうもろやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 黒糖くずもち</small></p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ポイルソーセージ 梨</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、ケーキ 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なし</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 誕生会ケーキ</small></p>	<p>16 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、脱脂粉乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、精白米 【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、ほうれんそう、コン、バナナ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</small></p>	<p>17 沖繩そば 小松菜としめじのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、牛乳、ツナ缶 【黄】沖繩そば、砂糖、ごま、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、バナナ、味付けのり</small></p>	
<p>19 納豆ごはん イナムドチ イナムドチ タマナーチャンプルー の パイン缶 日</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、沖繩豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、バター、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こら、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 キャラメルポト</small></p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 梨</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、牛乳 【黄】精白米、三温糖、もち米、ごま 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 五平餅</small></p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】牛・かた、ローズ、まぐろ、缶詰、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ麺、強力粉、バター 【緑】とうがんにんじん、えのき、きょうな、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、温州みかん、にんじん、ジュース</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 チーズスティック</small></p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨</p> <p><small>【赤】さば、鶏ささ身、牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、三温糖、ごま油、砂糖、スパゲティ麺 【緑】ナス、カマネギ、しょうが、大根、ほうれんそう、りょくとうもろやし、にんじん、きゅうり、なし、たまねぎ、トマト、缶</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 ペンネミート</small></p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭のコーンフ레이크揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら ぶどう</p> <p><small>【赤】しろうざけ、豚肉、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、コーンフ레이크、こんにやく、ごま油 【緑】とうがんにんじん、ひじき、にんじん、えだまめ、なし</small></p> <p style="text-align: center;"><small>豆乳 はちや棒 いりこ</small></p>	<p>24 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こら、大根、かき、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 スコーン</small></p>	
<p>26 あわご飯 すまし汁(小松菜、もやし) 松風焼き パパイヤイリチー ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰、牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】こまつな、りょくとうもろやし、たまねぎ、パパイヤ、にんじん、こら、コン</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 コーンのお焼き</small></p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿</p> <p><small>【赤】油揚げ、めかじき、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】さんとうさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、かき、しいたけ、からしな、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;"><small>ジョア ポロポロジュシー</small></p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう</p> <p><small>【赤】牛・かた、ローズ、沖繩豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、ごま、黒砂糖 【緑】大根、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、さやいんげん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 そべポーポー</small></p>	<div style="text-align: center;"> <h2 style="font-size: 2em;">お弁当会</h2>  <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 ゴマポッキー</small></p> </div>		<p>30 あわご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) プチトマト</p> <p><small>【赤】牛乳、鶏・もも、豚肉、牛乳 【黄】精白米、バター、砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょくとうもろやし、トマト、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 ジャムパン</small></p>	<p>31 もずく丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) キャベツサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、煮干し 【黄】精白米、おし麦、砂糖、じゃが芋、ごま 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、ネギ、キャベツ、みかん、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;"><small>Newヤクルト 塩昆布おにぎり いりこ</small></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・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