

予 定 献 立 表

2021年9月分

月	火	水	木	金	土
 暑い日が続いていますが...  冷たい物を取り過ぎていませんか?		1 あわご飯 みそ汁(なす) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツインゲン) すいか <small>【赤】鶏・もも、豚かた、煮干し 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ごま油、砂糖 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、スイカ、梅干し、味付けのり</small> 麦茶 梅おかかおにぎり 煮干し佃煮	2 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ 梨 <small>【赤】沖縄豆腐、さば、缶詰、牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、ごま、三温糖、スパゲティ、黒砂糖 【緑】こまつな、えのき、にんじん、ネギ、しょうが、れんこん、さやいんげん、なし</small> 酪農牛乳 マカロニきな粉	3 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ <small>【赤】納豆、豚かた、豚レバー、沖縄豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、さつま芋、三温糖、アーモンド 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、からし、たまねぎ、オレンジ</small> 酪農牛乳 さつまいもクッキー	4 麦ご飯 すまし汁(絹ごし、青菜) ピーマンと豚肉の味噌炒め さつまいもの甘辛煮 りんご <small>【赤】豆腐、豚かた、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、三温糖、さつま芋、強力粉、薄力粉、バター、ゴマ 【緑】チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、たまねぎ、りんご、にんじん、ジュース</small> 酪農牛乳 チーズスティック
6 あわご飯 みそ汁(小松菜、麩) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) プルーン <small>【赤】豚かた、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、油、じゃが芋、やま芋、砂糖 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、プルーン</small> 酪農牛乳 人参かるかん	7 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) さばのおろし煮 いんげんソテー 梨 <small>【赤】油揚げ、さば、豚かた、みどり調整豆乳、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ロールパン 【緑】さんとうさい、えのき、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、なし、キャベツ、コーン</small> みどり調整豆乳 ツナサンド	8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) チキンアップルソース ゴーヤーチャンプルー オレンジ <small>【赤】鶏・もも、沖縄豆腐、豚かた、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ホットケーキ、油 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、りんご、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、オレンジ</small> 酪農牛乳 もちもちドーナツ	9 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 鮭のマヨネーズ焼き ナムル ぶどう <small>【赤】べにざけ、鶏ささ身、しらす、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、ごま油、砂糖、三温糖、ごま 【緑】とうがん、きょうな、しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、ぶどう</small> 麦茶 いなり寿司 味付小魚	10 中華丼 みそ汁(なす、鶏肉) 茹でコーン シークワーサーゼリー <small>【赤】豚かた、鶏・もも、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、シークワーサーゼリー、さつま芋、黒砂糖 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ、スイートコーン</small> 酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳～)	11 焼きそば みそ汁(厚揚げ) きゅうりと竹輪の和え物 パナナ <small>【赤】豚かた、生揚げ、竹輪、チーズ 【黄】中華めん、ごま油、三温糖、ごま、カルゲン、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、ワカメ、ネギ、きゅうり、バナナ</small> Ca飲料(リンゴ) おかかチーズおにぎり
13 あわご飯 みそ汁(山東菜、えのき) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】凍り豆腐、豚かた、ソファール、しろさけ 【黄】精白米、あわ精白粒、油、三温糖、じゃが芋 【緑】さんとうさい、えのき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、味付けのり</small> 麦茶 鮭おにぎり	14 タコライス すまし汁(大根、ワカメ) おさつスティック 梨 <small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、おさつすていっく、ホットケーキ、ゴマ 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、ワカメ、ネギ、なし</small> 酪農牛乳 ゴマポッキー	15 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、玉ねぎ) まぐろカツ 切り干し大根炒め ぶどう <small>【赤】油揚げ、きはだまぐろ、豆乳、豚かた、カマボコ、牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、こんにゃく、油、三温糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、切り干し大根、にんじん、しいたけ、ぶどう、ニラ</small> 酪農牛乳 ひらやちー	16 お弁当会  酪農牛乳 ジャムパン	17 ロールパン チキンチャウダー 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ <small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、煮干し 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、ごま、砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、グリーンピース、こまつな、コーン、オレンジ</small> 麦茶 ふりかけおにぎり いりこ	18 納豆丼 みそ汁(チンゲン菜、えのき) モーウイの甘酢和え バナナ <small>【赤】納豆、豚ひき肉、牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、砂糖、さつま芋、バター、ゴマ 【緑】根深ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのき、ワカメ、モーウイ、バナナ</small>
20 敬老の日 	21 もずく丼 ゆし豆腐(へちま) 十五夜 キャベツサラダ 十五夜デザート <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、もち米、三温糖、ごま 【緑】沖縄もずくにんじん、にんにくにピーマン、赤ピーマン、へちま、キャベツ、みかん</small> 酪農牛乳 豆腐もち	22 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、ワカメ) さんまの蒲焼き 磯部和え オレンジ <small>【赤】さんま、シヨア、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、三温糖、そうめん 【緑】とうがん、ワカメ、ネギ、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> ジョア(マスカット)80 ソーメンタチャー	23 秋分の日 	24 ハヤシライス スティックキュウリ フルーツサラダ 誕生会 <small>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</small> 酪農牛乳 誕生会ケーキ	25 麦ご飯 大豆と鶏肉のカレー炒め 白菜サラダ バナナ <small>【赤】鶏肉、大豆、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、米粉 【緑】たまねぎ、ピーマン、ナス、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、はくさい、りんご、きゅうり、バナナ、バインアップル、缶</small> 酪農牛乳 米粉のパイナップルケーキ
27 カレーライス(ポーク) へちまサラダ チーズ(鉄分入り) <small>【赤】豚かた、鶏レバー、まぐろ、缶詰、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、はちや棒 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、へちま、コーン、トマト、レモン、バナナ</small> 酪農牛乳 はちや棒 バナナ	28 麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) わかさぎのオランダ揚げ ブロッコリーソテー 梨 <small>【赤】油揚げ、わかさぎ、チーズ、豆乳、豚かた、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、全粒粉、三温糖 【緑】こまつな、にんじん、パセリ、ブロッコリー、コーン、なし、干しぶどう</small> 酪農牛乳 スコーン	29 野菜そば 白和え(ゴーヤー、人参) バナナ <small>【赤】豚かた、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶、チーズ 【黄】沖縄そば、油、精白米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ニガウリ、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 みそおにぎり チーズ(鉄分入り)	30 秋鮭ずし みそ汁(白菜、トマト) かぼちゃと豚肉のうま煮 ぶどう <small>【赤】鶏卵、べにざけ、豚かた、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、砂糖、油、ごま、くずでん粉 【緑】ひじき、さやいんげん、はくさい、トマト、ワカメ、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、ぶどう</small> 酪農牛乳 豆乳のくずもち	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。

《アレルゲン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