

予 定 献 立 表

2021年10月分

月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center;">～ 食欲の秋 ～</p> <p style="text-align: center;">秋は実りの季節です。最近少しだけ暑さも和らいできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けない体を作りましょう。</p>					
<p>4 あわご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚,かた,牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,あわ,油,薄力粉,三温糖,はちみつ,さつま芋 【緑】きょうな,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,かぼちゃ,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】べにざけ,豚,かた,しらす 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】キャベツ,えのき,コン,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,にんじん,なし,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>6 ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) 揚げ豆腐のあんかけ かぶの甘酢合え 柿</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,みどり調整豆乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,砂糖,薄力粉,黒砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ネギ,しょうが,かぶ,かぶ,葉,かき</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 そべポーポー</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(カラシ,じゃが芋) 鯖のカレー焼き デークニーイリチー りんご</p> <p><small>【赤】さば,豚,かた,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】からし,大根,にんじん,さやいんげん,りんご,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン)80 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(レタス,トマト) チンジャオロース スティックキュウリ チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】豚,かた,チーズ,牛乳,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,食パン,三温糖 【緑】レタス,トマト,カメ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>2 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,豆腐) 鶏と野菜の煮物 モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏,もも,牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ,油,三温糖,米粉 【緑】チンゲンサイ,にんじん,とうがん,さやいんげん,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 米粉のバナナケーキ(コア)</p>
<p>11 あわご飯 みそ汁(白菜,油揚げ) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏,手羽,沖縄豆腐,豚,かた,牛乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,油,くず,でん粉,黒砂糖 【緑】はくさい,オレンジ,マレード,ニガウリ,たまねぎ,にんじん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>12 ゆかりご飯 豚汁 きびなご唐揚げ トマトサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚,かた,沖縄豆腐,スルメ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,薄力粉,油,三温糖,オリーブ油,さつま芋,バター 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,トマト,きゅうり,わかも,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>13 ロールパン ポークビーンズ キャンディチーズ バナナ</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,牛乳,味付小魚 【黄】ロールパン,スパゲティ麺,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,バナナ,梅干し,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかおにぎり 味付小魚</p>	<p>14 カラーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚,かた,鶏レバー,竹輪,味付小魚,ソール 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリーブ油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p style="text-align: center;">お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かりんとう バナナ</p>	<p>16 沖縄そば 小松菜としめじのおかか和え りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,砂糖,精白米,三温糖,油 【緑】なまめ,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,りんご,味付けのり</small></p>
<p>18 あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいものゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,ジョア,豚肉 【黄】精白米,あわ,精白粒,油,はるさめ,さつま芋,ごま 【緑】ナス,カメ,ネギ,にんじん,ピーマン,さやいんげん,パインアップル,缶,昆布</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスクット)80 クファージュシーおにぎり</p>	<p>19 納豆みそ飯(のり) そうめん汁 からし菜チャンプルー の りんご 日</p> <p><small>【赤】挽きわり納豆,豚ひき肉,沖縄豆腐,豚,かた,牛乳,チーズ 【黄】精白米,三温糖,そうめん,油,スパゲティ麺 【緑】ネギ,焼きのり,しいたけ,からし,にんじん,たまねぎ,りんご,トマト,缶,パセリ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ペンネミート</p>	<p>20 麦ご飯 さつま汁 魚てんぷら ひじき炒め 柿</p> <p><small>【赤】鶏,もも,キングクリップ,豆乳,豚,かた,大豆,牛乳,ウイナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,こんにやく,薄力粉,油,ホットケーキ 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,ひじき,さやいんげん,かき,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 きやべつマフィン</p>	<p>21 そぼろ丼 みそ汁(白菜,しいたけ) きゅうりともしの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,油,ケーキ 【緑】ほうれんそう,はくさい,しいたけ,きゅうり,りよくとうもやし,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>22 きのこスパゲティ みそ汁(小松菜,豚肉) きゅうり竹輪 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏ひき肉,豚,かた,竹輪,ツナ缶,煮干し 【黄】スパゲティ麺,ごま油,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ピーマン,焼きのり,こまつな,きゅうり,ぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり いらこ</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏,もも,豚,かた,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,白玉粉,三温糖 【緑】こまつな,にんにく,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆腐もち</p>
<p>25 納豆ごはん イナムドチ パパイアイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚,かた,かまぼこ,まぐろ,缶詰,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,強力粉,黒砂糖 【緑】大根,しいたけ,ハイイ,にんじん,ニラ,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草,人参) りんご</p> <p><small>【赤】さば,沖縄豆腐,ツナ缶,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,しょうが,にんにく,ほうれん草,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>27 ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ,厚揚げ) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ 梨</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚レバー,ツナ缶,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま,はるさめ,ホットケーキ 【緑】キャベツ,しょうが,きゅうり,トマト,わかめ,なし,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 プリッツ(人参)</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鮭の塩麹焼き 冬瓜の煮物 ぶどう</p> <p><small>【赤】しるざけ,豚,かた,牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま油,米粉,三温糖 【緑】チンゲンサイ,とうがん,にんじん,さやいんげん,ぶどう,ニラ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>29 麦ご飯 マーボー豆腐 白菜サラダ シークワサーゼリー かぼちゃスープ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,油,シークワサーゼリー,さつま芋 【緑】チンゲンサイ,とうがん,にんじん,さやいんげん,ピーマン,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ネギ,はくさい,りんご,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃポーロ</p>	<p>30 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚,かた,油揚げ,チーズ 【黄】精白米,おし麦,パン粉,乾燥油,三温糖,ごま 【緑】大根,わかめ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,りよくとうもやし,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)</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