

予 定 献 立 表

2023年9月分

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物を取りすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起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。</p>					
<p>4 あわご飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) チキンマレード煮 粉ふきいも(青のり) ブルー</p> <p><small>【赤】油揚げ,成鶏・手羽,ジョア,ツナ缶 【黄】精白米,あわ精白粒,じゃが芋,マヨドレ 【緑】こまつな,オレンジ・マレード,あおのり,ブルー,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスク)80 ツナマヨおにぎり</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(山東菜,豆腐) きびなごの蒲焼き風 へちまサラダ すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,スルルー小,まぐろ・缶詰,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,オリーブ油,ライ麦,薄力粉,油 【緑】さんとうさい,へちま,コン,トマト,レモン,スィカ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 豚肉のケチャップ煮 春雨サラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚かた肉,ツナ缶,ゴマなしミニフィッシュ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,はるさめ,きび砂糖,食パン,バター 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,生,きゅうり,トマト,ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 鯖の香味焼き ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,大豆,挽きわり納豆,豚ひき肉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,こんにやく・しらたき,油 【緑】キャベツ,えのき,ショウガ,にんにく,ひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 魚のポテトクリーム焼き オクラ入り麩炒め すいか</p> <p><small>【赤】生揚げ,べにざけ,豚肉,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,ふ,薄力粉 【緑】ネギ,コン,たまねぎ,パセリ,乾,オクラ,にんじん,スィカ,沖縄もずく,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(白菜,トマト) 炒りどり 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉,EM牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,おし麦,さといも,油,ホットケーキ,ゴマ 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,きゅうり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>
<p>11 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ ソファル元気ヨーグルト(玄米フレーク)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,ソファル,EM牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,はるさめ,きび砂糖,玄米フレーク,焼きふ・観世ふ 【緑】チンゲンサイ,えのき,にんじん,さやいんげん,キャベツ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>12 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ かぼちゃサラダ りんご 誕生会</p> <p><small>【赤】ウインナー,チーズ,豚かた肉,鮭フレーク 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,じゃが芋,マヨドレ,カルゲン,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい,かぼちゃ,きゅうり,りんご,こまつな,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 誕生会ケーキ</p>	<p>13 スタミナカレー 白菜サラダ シークワサーゼリー りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,シークワサーゼリー,紫いもチップ 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,へちま,ニガウリ,はくさい,りんご,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いもチップ パナナ</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ワカメ) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚レバー,豚かた肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,しょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン,りよくとうもろやし,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>15 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,牛乳,クリーム,グリーンピース,しらす 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,薄力粉,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,こまつな,りよくとうもろやし,バナナ,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>16 マーボー冬瓜丼 すまし汁(絹ごし,青菜) オクラのおかか和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,豆腐,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,さつまいも,バター,ゴマ 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,とうがん,ニラ,こまつな,きゅうり,オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテ</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 ふりかけご飯 ソーキ汁(冬瓜) きゅうり竹輪 パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ,竹輪,チーズ 【黄】精白米,おし麦 【緑】なが昆布,にんじん,とうがん,しいたけ,きゅうり,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐,べにざけ,豚かた肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,油,米粉,きび砂糖,バター 【緑】チンゲンサイ,しめじ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,コン,なし,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>21 弁当会</p> <p style="text-align: center;">おべんとう会</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 青菜おにぎり(鮭)</p>	<p>22 納豆ごはん ちむしんじ ゴーヤーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚かた肉,豚レバー,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,さつまいも 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,たまねぎ,ニガウリ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 蒸し芋</p>	<p>23 秋分の日</p>
<p>25 中華丼 みそ汁(豆腐,ねぎ) 茹でコーン フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉,沖縄豆腐,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,米粉 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ネギ,スイートコン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>26 秋鮭ずし みそ汁(レタス,トマト,ワカメ) パパイヤリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏卵,べにざけ,まぐろ・缶詰,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま,もち米 【緑】ひじき,さやいんげん,レタス,トマト,ワカメ,パパイヤ,にんじん,ニラ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きなこおはぎ</p>	<p>27 ハヤシライス 小魚サラダ りんご ハ</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま油,うどん 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,キャベツ,ひじき,コン,</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 カレーうどん</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) さばのおろし煮 れんこんのゴママヨサラダ 梨</p> <p><small>【赤】さば,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,きび砂糖,ごま,マヨドレ,ホットケーキ,ゴマ(黒) 【緑】たまねぎ,ネギ,しょうが,大根,れんこん・ゆで,にんじん,さやいんげん,なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(なす) 筑前煮 オクラの梅和え 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,EM牛乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,食パン 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,オクラ,梅干し,りんご,たまねぎ,からし,なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>30 沖縄そば 磯部和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,EM牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,きび砂糖,精白米,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,りよくとうもろやし,焼きのり,パインアップル・缶,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</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