

予 定 献 立 表

2022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、冷たい飲み物をとりに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>1 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば缶,豚肉,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,バター 【緑】こまつな,えのき,にんじん,ネギ,しょうが,ごぼう,さやいんげん,スィカ,たまねぎ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 ジャワライス</p>	<p>2 親子丼 みそ汁(キャベツ,さつま芋) ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,ソファール,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>3 麦ご飯 すまし汁(絹ごし,ワカメ) 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</p> <p><small>【赤】豆腐,豚かた肉,EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,きび砂糖,薄力粉 【緑】ワカメ,ピーマン,赤ピーマン,りよくとうもろやし,たまねぎ,トマト,オクラ,りんご,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>						
<p>5 中華丼 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) きゅうりの梅和え シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,シークワサーゼリー,やま芋 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ネギ,きゅうり,梅干し</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 人参かるかん</p>	<p>6 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 プチトマト</p> <p><small>【赤】油揚げ,さば,豚肉,みどり調整豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,マヨドレ 【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,トマト,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ツナマヨおにぎり</p>	<p>7 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) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,じゃが芋,ホットケーキ,油,きび砂糖 【緑】こまつな,たまねぎ,にんじん,ピーマン,あおのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>8 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) パイン缶</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏もも,豚肉,しらす,油揚げ,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま 【緑】なめこ,ネギ,りんご,キャベツ,にんじん,ピーマン,りよくとうもろやし,パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>9 スタミナカレー おからサラダ 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,おから,竹輪,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨドレ,さつま芋,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ニガウリ,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳~)</p>	<p>10 焼きそば みそ汁(かぼちゃ,しめじ) きゅうりと竹輪の和え物 バナナ チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚肉,竹輪,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳 【黄】中華めん,ごま油,きび砂糖,精白米,もち米,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,かぼちゃ,しめじ,ネギ,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>						
<p>12 あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,はるさめ,きび砂糖,ライ麦,薄力粉 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,キャベツ,みかん,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>13 タコライス すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,ピザチーズ,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ホットケーキ,ゴマ(黒) 【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,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) まぐろカツ(ソース) 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚肉,カマボコ,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,きび砂糖 【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,スィカ,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 おかかチーズおにぎり</p>		<p>16 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</p> <p><small>【赤】鶏もも,牛乳,クリーム,グリーンピース 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,薄力粉,ごま,きび砂糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,こまつな,コーン,オレンジ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) チキン照り焼き 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも,しらす,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,さつま芋,バター,きび砂糖,ゴマ(黒) 【緑】チンゲンサイ,えのき,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,ネギ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテト</p>					
<p>敬老の日</p> 						<p>20 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 小松菜としめじのおかか和え おさつスティック</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,おさつすていっく,カルゲン 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 誕生会ケーキ</p>	<p>21 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</p> <p><small>【赤】さんま,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,くずでん粉 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,こまつな,りよくとうもろやし,にんじん,焼きのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>22 野菜そば 白和え(ゴーヤ,人参) パイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,ツナ缶,EM牛乳 【黄】沖縄そば,油,マヨドレ,さつま芋,バター,きび砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,ニガウリ,パインアップル缶,オレンジジュース</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸しさつま芋</p>	<p>秋分の日</p> 		<p>24 麦ご飯 大豆と鶏肉のカレー炒め 白菜サラダ</p> <p><small>【赤】鶏肉,大豆,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,玄米フレーク,マッシュマロ 【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>
<p>26 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,豚かた肉,EM牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,焼きふ,きび砂糖 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,からし菜,たまねぎ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>27 麦ご飯 マーボーへちま すまし汁(白菜,えのき) さつまいものゴマ和え 味付小魚</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ゴマなしミニフィッシュ,ソファール,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,さつま芋,マヨドレ,ごま,食パン,バター 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ヘチマ,ニラ,はくさい,えのき,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">ソファール元気ヨーグルト きな粉ラスク</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(なす) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも,豚かた肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,米粉,アーモンド,きび砂糖,バター 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,りよくとうもろやし,さやいんげん,バナナ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>29 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスープ 大豆の甘辛揚げ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚かた肉,大豆,しらす,EM牛乳,しろさけ 【黄】スパゲティ麺,油,ごま油,きび砂糖,精白米 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 鮭おにぎり</p>	<p>30 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</p> <p><small>【赤】油揚げ,わかさぎ,豆乳,豚かた肉,ツナ缶,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,コーン,なし,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり チーズ10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