

予 定 献 立 表

2022年10月分

月	火	水	木	金	土
<p>31 麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが キャベツサラダ</p>     <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>さんま、きのこ、さつまいも、りんごなどの秋の食べ物がおいしい季節になりました。旬の食材は栄養も豊富です。秋の食材を味わいながら、かぜなどに負けない体を作りましょう。</p> 					
<p>3 あわご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぶの甘酢合え バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p>EM酪農牛乳 芋ようかん</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(白菜、さつまいも) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ シークワサーゼリー</p> <p>麦茶 塩昆布おにぎり 味付小魚</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 パイン缶</p> <p>EM酪農牛乳 きなこおはぎ</p>	<p>7 マーボー豆腐丼 コーンスープ(キャベツ) 大根と柿の甘酢和え</p> <p>EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p>8 チキンピラフ みそ汁(小松菜、ちくわ) ポテトサラダ りんご</p> <p>EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>
<p>10 スポーツの日</p>  <p>EM酪農牛乳 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>11 きのコスバゲティ みそ汁(大根、水菜) 粉ふきいも(青のり) チーズ10鉄分入り</p> <p>EM酪農牛乳 クファージュシーおにぎり</p>	<p>12 秋鮭ずし みそ汁(山東菜、油揚げ) パイパイリチー バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>13 麦ご飯 豚汁 クープイリチー 柿</p> <p>EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>14 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p>麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p>15 そぼろ丼 みそ汁(レタス、トマト、ワカメ) 土佐和え ブルー</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>
<p>17 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 魚のポテトクリーム焼き 白菜の和え物 チーズ10鉄分入り</p> <p>EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>19 食育の日</p> <p style="text-align: center;">お弁当会</p>  <p>EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(小松菜、しめじ) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) りんご</p> <p>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>21 カレーライス(根菜) フルーツサラダ 味付小魚</p> <p>みどり調整豆腐 かりんとう ブルー</p>	<p>22 沖縄そば(肉入り) 小松菜としめじのゴマ和え バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p>24 あわご飯 みそ汁(キャベツ、厚揚げ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p>麦茶 コーンおむすび</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) きびなご唐揚げ 白和え(ほうれん草、ひじき) バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 ペンネオート</p>	<p>26 納豆みそご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー パイン缶</p> <p>EM酪農牛乳 ピーチマフィン(卵除去)</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜、絹ごし) 魚のきのこあんかけ デュークニーイリチー チーズ10鉄分入り</p> <p>Ca飲料(リンゴ) もずく入りひらやちー</p>	<p>28 あわご飯 カボチャスープ チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) 青切りみかん</p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃポロ</p>	<p>29 中華丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) きゅうり竹輪 ブルー</p> <p>EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜き)</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