

予 定 献 立 表

2018年10月分

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 炒り豆腐 もずく酢(みかん) <small>【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、こんにやく、三温糖、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、沖縄もずく、きゅうり、みかん、バナナ</small> 酪農牛乳 パナナ蒸しケーキ	2 ご飯 すまし汁(小松菜、冬瓜) 鶏のから揚げ ごぼうサラダ プチトマト <small>【赤】成鶏、もも、生、豚肉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】こまつな、とうがん、ごぼう、根、ゆで、きゅうり、コン、トマト、にんじん、しいたけ</small> Ca飲料(リンゴ) ポロポロジュシー	3 秋鮭すし みそ汁(キャベツ、ねぎ) 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、赤肉、生、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、強力粉、1等、バター 【緑】ひじき、さやいんげん、キャベツ、ネギ、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ぶどう、にんじん、ジュース</small> 酪農牛乳 チーズスティック	4 ご飯 すまし汁(大根、ワカメ) 親子どんぶり しらすのサラダ 青切りみかん <small>【赤】鶏肉、鶏卵、しらす、牛乳 【黄】胚芽米、食パン、バター、砂糖 【緑】大根、ワカメ、ネギ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、コン、温州みかん、しょうのう、早生、生</small> 酪農牛乳 シナモントースト	5 麦ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ チーズで鉄 <small>【赤】牛乳、牛肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰、みどり調整豆乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、おし麦、じゃが芋、スパゲティ類 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、干しぶどう</small> みどり調整豆乳 さつまいもと栗のタルト	6 炊きこみご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) なます バナナ <small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】さんとうさい、葉、生、しめじ、にんじん、さやいんげん、大根、バナナ、ひじき</small> 酪農牛乳 ふりかけおにぎり
8 体育の日 	9 麦ご飯 かきたま汁(レタス) なすの挽き肉炒め 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】鶏卵、豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ライ麦、全粒粉、三温糖 【緑】レタス、生、ナス、にんじん、たまねぎ、大根、かき、甘がき、生、干しぶどう</small> 酪農牛乳 スコーン	10 ご飯 アーサ汁 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし、ひじき) バナナ <small>【赤】豆腐、さば、生、豚肉、牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、れんこん、砂糖 【緑】あおさ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ゆで、ひじき、バナナ</small> 野菜&フルーツジュース 牛乳くずもち	11 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 ぶどう <small>【赤】はっ酵乳、ウインナー、チーズ、豚かた肉、生、さくらえび 【黄】スパゲティ類、オリーブ油、さつま芋、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい、生、ぶどう、こまつな</small> 麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄	12 ロールパン クリームシチュー(鮭) トマトサラダ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】しろさげ、クリーム、牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、オリーブ油 【緑】バナナ、たまねぎ、にんじん、セロリ、生、ブロッコリー、生、トマト、きゅうり、ワカメ、えだまめ、ゆで</small> 酪農牛乳 枝豆 黒棒	13 カレーピラフ みそ汁(小松菜、油あげ) かぼちゃサラダ 梨 <small>【赤】油揚げ、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】こまつな、たまねぎ、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、なし、日本なし、生、にんじん</small> 酪農牛乳 ゆかりおにぎり
15 ご飯 みそ汁(生揚げ、ワカメ) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ピーマン) パイン缶 <small>【赤】牛乳、生揚げ、成鶏、手羽、生、まぐろ、缶詰、チーズ 【黄】胚芽米 【緑】ワカメ、ネギ、オレソ、マレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、パインアップル、缶</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり	16 納豆ごはん そば汁 からし菜チャンプルー りんご <small>【赤】納豆、カマボコ、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、おし麦、沖縄そば、生、ミルミル 【緑】ネギ、からし、な、にんじん、りんご、沖縄もずく、缶</small> ミルミル もずく入りひらやちー	17 誕生会 お誕生会(お弁当) <small>【赤】 【黄】ケーキ 【緑】</small> ヨーゴ 誕生会ケーキ	18 ご飯 すまし汁(冬瓜、えのき) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら風煮 ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏卵、鶏ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米 【緑】オレソ、とうがん、えのき、かいわれ大根、にんじん、パセリ、葉、生、ごぼう、さやいんげん</small> 酪農牛乳 ゴマポッキー	19 麦ご飯 食 中華丼 育 小松菜とコーンのゴマ和え のはっ酵乳(固形) 日 <small>【赤】豚肉、はっ酵乳、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、さつま芋 【緑】なし、日本なし、生、はくさい、生、にんじん、しいたけ、ピーマン、こまつな、コン</small> 酪農牛乳 蒸し芋	20 ご飯 みそ汁(えのき、わかめ) フーイリチー きゅうりの和え物 青切りみかん <small>【赤】豚肉、鶏卵、牛乳、クリーム 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、バター 【緑】えのき、ワカメ、ネギ、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、梅干し、温州みかん、干しぶどう</small> 酪農牛乳 レーズンクッキー
22 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 桜えび入り卵焼き クーブイリチー オレンジ <small>【赤】豆乳、鶏卵、さくらえび、豚肉、カマボコ、牛乳、ウインナー、チーズ 【黄】胚芽米、ふ、こんにやく、三温糖 【緑】チンゲンサイ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、オレソ、キャベツ</small> 酪農牛乳 きゃべつマフィン	23 芋ご飯 みそ汁(かぶ、わかめ) 鮭の照り焼き 野菜炒め(ブロッコリー) ぶどう <small>【赤】牛乳、しろさげ、豚ひき肉、かたくちいわし 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、さつま芋、三温糖、砂糖、ごま 【緑】かぶ、かぶ、葉、ワカメ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、ぶどう、ネギ、焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	24 ご飯 すまし汁(大根、みつば) マーボー豆腐 塩昆布和え 梨 <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、牛乳、豚肉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、ビーフン、三温糖 【緑】大根、根みつば、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、コン、きゅうり、塩昆布、なし</small> 酪農牛乳 焼きビーフン	25 あわご飯 すまし汁(ほうれん草、しめじ) ハンバーグ 人参シソ(かつお節) 柿 <small>【赤】合挽き肉、鶏卵、牛乳、豆腐 【黄】胚芽米、ごま油、砂糖 【緑】ほうれん草、葉、しめじ、たまねぎ、にんじん、ネギ、かき</small> 酪農牛乳 砂糖天ぷら	26 麦ごはん ベジタブルカレー おからサラダ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、カマボコ、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、食パン 【緑】温州みかん、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく、きゅうり、コン、いちご、ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン(食ぱん)	27 野菜そば 大豆サラダ バナナ <small>【赤】豚、かた、カマボコ、大豆、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま油、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、トマト、きゅうり、ひじき、バナナ、味付けのり</small> 酪農牛乳 ツナマヨおにぎり
29 ご飯 ゆし豆腐 肉じゃが 白菜の和え物 青りんごゼリー <small>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、しらす、牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、食パン、バター 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい、生、きゅうり</small> 酪農牛乳 フレンチトースト	30 ご飯 みそ汁(切り干し大根) 揚げ魚のケチャップ煮 野菜炒め(しかくまめ) パイン缶 <small>【赤】牛乳、ホキ、生、豚肉、しらす 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、むき 【緑】切り干し大根、たまねぎ、ワカメ、にんじん、キャベツ、しかくまめ、ひじき、パインアップル、缶、にんじん</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄	31 あわご飯 カボチャスープ チーズハンバーグ 茹で野菜 プチトマト <small>【赤】牛乳、牛、ひき肉、生、豚レバー、鶏卵 【黄】胚芽米、バター、小麦粉、三温糖 【緑】バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト</small> 乳酸菌飲料ミルージュ パンプキンケーキ	秋は実りの季節です。さんま、きのこ、いも、りんごなどおいしい食材 がたくさん出回ります。旬の物は栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。 		

※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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生