

# 予 定 献 立 表

2019年10月分

月	火	水	木	金	土
	<p>1 ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 野菜炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,チーズ 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】大根,わかめ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りよくとともやし,きゅうり,パプリカ,オリーブ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>2 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,まぐろ,缶詰,牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,麵,くずでん粉,黒砂糖 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りよくとともやし,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,生,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>3 ちらし寿司 すまし汁(絹ごし,小松菜) 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏卵,べにざけ,豆腐,若鶏もも,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,こまつな,とうがら,にんじん,う,温州みかん,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>4 ご飯 みそ汁(ジャガイモ,ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え バナナ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚もも,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,ライ麦,全粒粉 【緑】わかめ,ねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,パプリカ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>5 ご飯 クリームシチュー ほうれん草のサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏肉,ガム,牛乳,脱脂粉乳,ツナ缶 【黄】パンじゃが芋,バター,オリーブ油,砂糖,胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,まいたけ,にんじん,ほうれん草,コン,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>
<p>7 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) チキンマレード煮 野菜炒め りんご</p> <p><small>【赤】手羽,まぐろ,缶詰,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,オリーブ,マレード,にんじん,りよくとともやし,ブロッコリー,りんご,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 バナナ蒸しケーキ</p>	<p>8 ご飯 三色そばろ すまし汁(ちくわ,玉ねぎ) 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,竹輪,牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖,黒糖 【緑】ほうれん草,たまねぎ,大根,かき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖棒</p>	<p>9 あわご飯 肉汁 切り干し大根炒め モズクの酢の物 梨</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,牛乳,鶏卵,豚もも 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖 【緑】からしな,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,きゅうり,沖繩もずく,みかん,なし,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 お好み焼き</p>	<p>10 きのごスパゲティ みそ汁(キャベツ,油揚げ) かぼちゃ含め煮 バナナ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,油揚げ,豚ひき肉,煮干し 【黄】胚芽米,ごま油,胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,キャベツ,ねぎ,かぼちゃ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>11 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 みかん</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛乳,グリーンピース 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖 【緑】ねぎ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) ふりかけおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 カレー フルーツヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉,ヨーグルト,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ</p>
<p>14 体育の日</p> 	<p>15 ご飯 みそ汁(大根,山東菜) 豚肉のしょうが焼 人参ソシリ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,みどり調整豆乳,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,ごま砂糖 【緑】大根,さんとうさい,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ねぎ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p>16 お誕生会(お弁当) 誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ケーキ,ヨーゴ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ ケーキ</p>	<p>17 ご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚フライタルタルソース キャベツサラダ ブルーベリー</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,ごま油,はちみつ,バター 【緑】とうがら,わかめ,キクルス,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ユツ,ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ココアケーキ</p>	<p>18 ご飯 マーボー豆腐 ナムル シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー,鶏ささ身,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ごま,ほうれん草,りよくとともやし,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p>	<p>19 野菜そば 食 さつまいものゴマ和え 育 りんご の 日</p> <p><small>【赤】豚かたがね,牛乳,壁,ブルーベリー 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとともやし,さやいんげん,りんご,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 鮭おにぎり</p>
<p>21 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー ミニゼリー(ブルーベリー)</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,かまぼこ,沖繩豆腐,豚肉,しらす 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま,三温糖 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄</p>	<p>22 即位礼正殿の儀</p> 	<p>23 ふりかけご飯 みそ汁(白菜,ねぎ) 和風ハンバーグ トマトサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉,豚肉 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,オリーブ油,ビーフン,ごま油 【緑】はくさい,ねぎ,たまねぎ,ひじき,トマト,きゅうり,わかめ,オレンジ,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(アレーン) 焼きビーフン</p>	<p>24 ご飯 なめこ汁(ネギ) 魚のてんぷら(磯部) デークニーイリチー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐,キングクリップ,豚肉,牛乳,鶏卵,チーズ 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】なめこ,ねぎ,あおのり,大根,にんじん,さやいんげん,なし,ユツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>25 麦ご飯 親子どんぶり しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,しらす,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつまい,黒砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,こまつな,コン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p>26 ご飯 チキンカレー ブロッコリーの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】鶏肉,牛乳,ツナ缶 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,トマト,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ヒラヤーチー</p>
<p>28 ご飯 みそ汁(山東菜,麩) 生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ,食パン 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,塩昆布,オレンジ,ユツ,赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 カラフルトースト</p>	<p>29 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) 枝豆 バナナ</p> <p><small>【赤】合いびき肉,ツナ缶 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,こまつな,とうがら,えだまめ,ゆで,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>30 ご飯 みそ汁(なす) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら(ひじき,こんにやく) 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ,わかさぎ,チーズ,豚肉,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま油,三温糖,はちみつ,さつまい 【緑】なす,しめじ,ねぎ,にんじん,パセリ,ひじき,えだまめ,なし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>31 ご飯 みそ汁(大根,わかめ) ハンバーグ きゅうりともやしの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】合いびき肉,牛乳,沖繩豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,白玉粉 【緑】大根,葉,わかめ,たまねぎ,きゅうり,りよくとともやし,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆腐もち</p>	<p>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。</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・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