

# 予 定 献 立 表

2020年9月分

月	火	水	木	金	土
	<b>1 あわご飯</b> すまし汁(しめじ、えのき、水菜) なすの挽き肉炒め スパゲティサラダ ミゼリー <small>【赤】豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米、スパゲティ麺、ごま油、三温糖 【緑】しめじ、えのき、水菜、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、コーン</small> 酪農牛乳 チヂミ	<b>2 ウーケイ</b> 旧盆(ウーケイ) お弁当 <small>【赤】 【黄】 【緑】</small> 麦茶 せんべい	<b>3 あわご飯</b> すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 磯部和え オレンジ <small>【赤】さば、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、三温糖、砂糖 【緑】とうがんと、わかめ、しょうが、たまねぎ、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、焼きのり、オレンジ</small> 酪農牛乳 もちもちドーナツ	<b>4 麦ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜、豆腐) クービリチー コロッケ バナナ <small>【赤】豚肉、かぼち、豆腐、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ネギ、ぶどう</small> 野菜&フルーツ きつねおにぎり 酪農牛乳 ヒラヤーチー	<b>5 カレーピラフ</b> クリームスープ ゼリー <small>【赤】豚肉、牛乳、ツナ缶 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、ニラ</small> 酪農牛乳 ヒラヤーチー
	<b>7 あわご飯</b> みそ汁(キャベツ、油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シソ バナナ <small>【赤】油揚げ、豚肉、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、ごま油 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、沖繩もずく、ニラ</small> 酪農牛乳 もずく入りひらやちー	<b>8 麦ご飯</b> すまし汁(青菜、えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー 梨 <small>【赤】べにざけ、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】こまつな、えのき、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りょうとうもやし、なし、バナナ</small> 酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ(コア)	<b>9 あんかけ焼きそば</b> みそ汁(なす) 健康ヨーグルト <small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】中華めん、三温糖、じゃが芋、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、スライス、わかめ、ネギ</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり	<b>10 あわご飯(ふりかけ)</b> すまし汁(わかめ) きびなご唐揚げ 赤瓜の煮つけ すいか <small>【赤】豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、バター、砂糖 【緑】わかめ、オクラ、モウイ、にんじん、さやいんげん、ん、スイカ、ニガウリ、バナナ</small> 酪農牛乳 若夏ケーキ	<b>11 麦ご飯</b> コーンスープ 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 <small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、さつま芋 【緑】コーン、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、トマト、オクラ、りんご</small> 酪農牛乳 さつまいもクッキー
<b>14 納豆ごはん</b> ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ <small>【赤】納豆、豚肉、豚ハニ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、さつま芋 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、オレンジ</small> 酪農牛乳 焼き芋	<b>15 あわご飯</b> すまし汁(青菜、しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き サラダスパゲティ バナナ <small>【赤】しるし、ツナ缶 【黄】精白米、三温糖、スパゲティ麺 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、れんこん、にんじん、水菜、きゅうり、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 みそおにぎり	<b>16 誕生日会</b> お誕生会 (お弁当) 誕生日会 <small>【赤】 【黄】ケーキ、ヨーゴ 【緑】</small> ヨーゴ お誕生ケーキ	<b>17 あわご飯</b> みそ汁(カラシ、ジャガイモ) 豆腐コロッケ きんぴら風煮(いんげん) りんご <small>【赤】沖繩豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、まぐろ缶 【黄】精白米、じゃが芋 【緑】からし、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、ニラ、りんご</small> お茶 ソーメンタシャー	<b>18 麦ご飯</b> ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】豚ひき肉、牛乳、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんにく、切り干し大根、きゅうり、にんじん</small> りんごジュース せんべい	<b>19 クワアージュシー</b> みそ汁(わかめ、しめじ) ゼリー 食育の日 <small>【赤】豚肉、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、砂糖 【緑】にんじん、昆布、ネギ、しいたけ、わかめ、しめじ</small> 酪農牛乳 ホットケーキ
<b>21 敬老の日</b> 	<b>22 秋分の日</b> 	<b>23 あわご飯</b> きのこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ <small>【赤】納豆、鶏手羽、ツナ缶 【黄】精白米、三温糖 【緑】しめじ、えのき、にんじん、ネギ、たまねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、オレンジ、焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄	<b>24 麦ご飯(ふりかけ)</b> みそ汁(山東菜、ふ) 魚のマリネ 豆腐チャンプルー ぶどう <small>【赤】キングクリップ、沖繩豆腐、まぐろ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、砂糖 【緑】さんとうさい、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、ぶどう、にんじん、りょうとうもやし、ニラ</small> 酪農牛乳 人参ケーキ	<b>25 親子どんぶり</b> みそ汁(チンゲン菜、厚揚げ) 白菜の和え物 チーズで鉄 <small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、みどり調整豆乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり</small> みどり調整豆乳 アメリカンドック	<b>26 野菜そば</b> ゼリー <small>【赤】豚、かた、かまぼこ、牛乳、しるし、さけ 【黄】沖繩そば、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、味付けのり</small> 酪農牛乳 鮭おにぎり
<b>28 麦ご飯(芋)</b> 豚汁 ゴーヤーチャンプルー オレンジゼリー <small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、ジョア 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、さといも、こんにやく 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、こまつな、味付けのり</small> ジョア(マスク) 青菜おにぎり	<b>29 麦ご飯</b> みそ汁(冬瓜油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨 <small>【赤】油揚げ、さば、鶏ささ身、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖 【緑】とうがんと、ネギ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ニラ、なし</small> 酪農牛乳 ヒラヤーチー	<b>30 あわご飯</b> みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) チキンカツ 野菜炒め(キャベツ、インゲン) ぶどう <small>【赤】鶏もも、鶏卵、まぐろ缶、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、だ、オクラ、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、さやいんげん、ぶどう</small> 麦茶 豆乳のくずもち	 <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">冷たい物を取り過ぎていませんか？</p> <p style="text-align: center;">消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多く取ると、胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり、下痢をお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>		

※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