


予 定 献 立 表

2020年10月分

月	火	水	木	金	土
<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> 			<p>1 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき) 月見ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】牛・豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、砂糖、白玉粉、黒砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれん草、りょうとうもやし、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 お月見だんご</p>	<p>2 中華丼 みそ汁(えのき、わかめ) おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、豆腐、かまぼこ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつま芋 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、えのき、わかめ、たまねぎ、きゅうり、コン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>3 ポロポロジューシー みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 花ウィンナー ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、ウィンナー、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋 【緑】チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>5 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】さば、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつま芋、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがん、にんじん、ニラ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">りんごジュース さつま芋のガレット</p>	<p>6 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) コロツケ 切り干し大根炒め ブルー</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、かまぼこ、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、オリーブ油、じゃが芋、こんにやく、三温糖 【緑】たまねぎ、にんにく、切り干し大根、にんじん、しいたけ、ブルー、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>7 きのごスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) 梨</p> <p><small>【赤】鶏ミンチ、豚肉、しらす 【黄】スパゲティ、ごま油、精白米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、大根、なし、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</p>	<p>8 あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カラシ) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう</p> <p><small>【赤】キング、豚、かた、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】からし、な、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 サーターアングーギー</p>	<p>9 麦ご飯 ビーフンチュー 大根のかりかり 健康ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛かた肉、クリーム、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、大根、葉大根</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 きな粉ラスク</p>	<p>10 炊込みご飯 みそ汁(しめじ、えのき) ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ひじき、しめじ、えのき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(小松菜、じゃが芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏、手羽、豚肉、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、砂糖 【緑】こまつな、オレツグ、マレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、トマト、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 パインアップルケーキ</p>	<p>13 タコライス すまし汁(冬瓜、えのき) りんご</p> <p><small>【赤】合いびき肉、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがん、えのき、ネギ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(レタス、わかめ、豆腐) 鮭のマヨネーズ焼き プロッコリーソテー オレンジ</p> <p><small>【赤】竹輪、べにざけ、豚肉、豆腐、牛乳、きな粉 【黄】精白米、くずでん粉、黒砂糖 【緑】レタス、わかめ、しめじ、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、りょうとうもやし、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>15 納豆ご飯 みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚、挽き肉、生揚げ、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがん、にんじん、さやいんげん、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>16 麦ご飯 コンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】コン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、大根、かき、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>17 りんご・メロンぐみ保育参観の 為 さくらんぼ・いちご、みかん、と まどぐみは家庭保育ご協力お 願ひします。</p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p>
<p>19 あわご飯 食すまし汁(小松菜、もやし) 育ハンバーグ の パパイアイリチー 日 ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】合いびき肉、まぐろ、缶詰、牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、三温糖、砂糖 【緑】こまつな、りょうとうもやし、たまねぎ、パパイア、にんじん、キャベツ、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 お好み焼き</p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、きな粉 【黄】精白米、三温糖、もち米 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きなこもち</p>	<p>21 お誕生会(お弁当) 誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ヨーゴ、ケーキ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ お誕生ケーキ</p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨</p> <p><small>【赤】さば、鶏ささ身、EM牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、三温糖、ごま油、砂糖、スパゲティ、種 【緑】ナス、わかめ、しょうが、大根、ほうれん草、りょうとうもやし、にんじん、きゅうり、なし、たまねぎ、トマト、缶</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース ペンネミート</p>	<p>23 麦ご飯 根菜カレー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉、みどり調整豆乳、煮干し 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、じゃが芋、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、大根、しょうが、にんにく、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 黒棒 いりこ</p>	<p>24 沖縄そば ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>
<p>26 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、沖縄豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、バター、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) 魚のきのこあんかけ プロッコリーのおかか和え 柿</p> <p><small>【赤】油揚げ、ホキ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】さんとうさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、にんじん、さやいんげん、プロッコリー、かき、しいたけ、からし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ポロポロジューシー</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え りんご</p> <p><small>【赤】牛、かた、ローズ、沖縄豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、ごま、黒砂糖 【緑】大根、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そぼポーポー</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭の塩焼き ひじき、こんにやくのおから炒め 梨</p> <p><small>【赤】しらす、牛乳、おから、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、ごま油 【緑】とうがん、こまつな、ひじき、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマクッキー</p>	<p>30 あわご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉 【黄】精白米、砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもやし、トマト、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">NEW ヤクルト ジャムパン</p>	<p>31 オムライス クリームスープ ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</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