

予 定 献 立 表

2017年10月分

月	火	水	木	金	土
2 ご飯(胚芽) みそ汁(ワカメ・シメジ・豆腐) ジャンボオムレツ 野菜炒め(もやしひじき) プルーン <small>【赤】沖縄豆腐、鶏卵、豚肉、まぐろ・缶詰水煮、EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】ワカメ、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、プルーン、コーン</small> EM酪農牛乳 ステックケーキ	3 麦ご飯(胚が米) すまし汁(とろろ昆布) 鯖の味噌煮(玉ネギ) きんぴら風煮 梨 <small>【赤】カボチャ、さば、生、鶏ひき肉、豚、かた・赤肉・生 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖 【緑】オレソ、削り昆布、かいわれ大根、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、日本なし、しいたけ</small> Ca飲料(リンゴ) ジューシーおにぎり	4 あんかけ焼きそば すまし汁(えのき・わかめ) しらすのサラダ 十五夜デザート 十五夜 <small>【赤】豚肉、しらす、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】中華めん・生、三温糖、小麦粉 【緑】バナナ、はくさい・生、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、えのき、ネギ、ワカメ、こまつな、コーン</small> EM酪農牛乳 もちもちドーナツ	5 麦ご飯(胚が米) 絹ごしすまし汁(小松菜) 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ オレンジ <small>【赤】豆腐、成鶏・もも・生、調整粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋・小麦粉 【緑】こまつな、かぼちゃ、きゅうり、オレソ、ゴマ</small> パンダミルク ゴマポッキー	6 麦ご飯(胚が米) ハヤシライス ごぼうサラダ ジョア <small>【赤】牛肉、鶏レバー、チーズ、EM牛乳・ジョア 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、パン 【緑】日本なし、玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、ごぼう・根、きゅうり、コーン</small> EM酪農牛乳 あんぱん	7 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ・玉ねぎ) 鯖の照り焼き 野菜炒め(小松菜・えりんぎ) バナナ <small>【赤】しろさけ・生(切り身)、ツナ缶・調整粉乳 【黄】ビスケット、胚芽米、じゃが芋、三温糖、ごま油 【緑】玉ねぎ、こまつな、にんじん、エリンギ・生、バナナ、味付けのり</small> パンダミルク 米粉ガトーショコラ
9 <div style="text-align: center;">  体育の日 </div>	10 お弁当会 <div style="text-align: center;">  お弁当会 </div> <small>【赤】豆乳・鶏卵・チーズ 【黄】小麦粉・三温糖</small> 豆乳 マフィン	11 ご飯(胚芽) もずくスープ 魚フライタルタルソース 冬瓜の煮物 ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】沖縄豆腐、ホキ・生、鶏卵、EM牛乳、豚肉 【黄】胚芽米、ごま油、三温糖、小麦粉 【緑】バナナ、沖縄もずく、ネギ、ピクルス、玉ねぎ、にんじん、とうがんとら</small> EM酪農牛乳 スコーン	12 麦ご飯(胚が米) みそ汁(生揚げ・ねぎ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】生揚げ、豚肉、調整粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、はるさめ、ごま油、砂糖、食パン、バター 【緑】ネギ、ワカメ、しょうが・根茎・生、モヤシ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、大根、甘がき・生</small> パンダミルク シナモントースト	13 あわご飯(胚芽米) ポークカレー 白菜の和え物 <small>【赤】豚肉、鶏レバー、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、バター、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい・生、きゅうり</small> EM酪農牛乳 国産de国産さつまいもと栗のタルト	14 麦ご飯(胚が米) すまし汁(シメジみつば) チキンのケチャップ煮 小魚サラダ 青切りみかん <small>【赤】成鶏・手羽・生、しらす、調整粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、玉ねぎ、キャベツ、ひじき、にんじん、コーン、温州みかん、干しぶどう</small> パンダミルク かりんとう
16 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・ワカメ・カイワレ) マーボー豆腐 きゅうりの和え物(梅) 梨 <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、砂糖、ごま油、三温糖、くるみ、いり 【緑】大根、ワカメ、かいわれ大根、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、きゅうり、梅干し・塩漬、日本</small> EM酪農牛乳 メロンパン	17 芋ご飯(胚芽米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 和風ハンバーグ 人参シリシリ 柿 <small>【赤】発酵乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏卵・しらす・調整粉乳 【黄】胚芽米・さつまいも・ゴマ・三温糖・ごま油・ケーキ 【緑】キャベツ・ネギ・玉ねぎ・ひじき・人参・柿</small> パンダミルク 誕生会ケーキ	18 ご飯(胚芽) すまし汁(冬瓜えのき) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) バナナ <small>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏卵、豚肉、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、ごま・むぎ、三温糖 【緑】オレソ、とうがんとら、えのき、かいわれ大根、にんじん、パセリ、キャベツ、モヤシ、バナナ、にんじん、ひじき</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズでカルシウム	19 納豆ご飯 そば汁(かまぼこ) からし菜チャンプルー 青切りみかん <small>【赤】納豆・かまぼこ・沖縄豆腐・ツナ缶・豆乳・鶏卵 【黄】胚芽米・押麦・沖縄そば 【緑】からし菜・ネギ・人参・温州みかん</small> 豆乳(ココア味) ホットケーキ	20 麦ご飯(胚が米) ボルシチ スティックキュウリ ヨーグルト <small>【赤】牛・ひき肉・生、豚レバー、クリーム、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ・生、さやいんげん、きゅうり、バナナ</small> EM酪農牛乳 アーモンドミニフィッシュ バナナ	21 ご飯(胚芽) ゆし豆腐(ねぎ) 親子どんぶり 切り干し大根サラダ プルーン <small>【赤】チーズ、ゆし豆腐、鶏肉、鶏卵、まぐろ・缶詰水煮、きな粉・調整粉乳 【黄】胚芽米、ごま、三温糖、ピザ、砂糖 【緑】ネギ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、切り干し大根、きゅうり、プルーン</small> パンダミルク くずもち
23 ご飯(胚芽) みそ汁(小松菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え <small>【赤】豆乳(ココア)、凍り豆腐、豚、もも・生、EM牛乳、豚肉 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、さつまいも、ごま、マヨネーズ 【緑】こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん</small> EM酪農牛乳 クリームパン	24 ふりかけご飯(胚芽) 鯖の北海汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 梨 <small>【赤】べにざけ、豚、かた・赤肉・生、クリーム・調整粉乳 【黄】胚芽米、三温糖、バター 【緑】バナナ、大根・根・生、にんじん、根深ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、日本なし、干しぶどう</small> パンダミルク レーズンクッキー(卵除去)	25 インディアンスパゲティ かきたま汁(レタス) しらすのサラダ ぶどう <small>【赤】豚、かた・赤肉、ブラックタイガー・豆乳・鶏卵、しらす、EM牛乳 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、バター、三温糖 【緑】にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、レタス、こまつな、ぶどう</small> EM酪農牛乳 ふりかけおにぎり	26 あわご飯(胚芽米) みそ汁(チンゲン菜・麩) 炒りどり ゆかり和え 愛媛県産甘夏フレッシュ <small>【赤】鶏肉、鶏卵、煮干し粉、ツナ缶 【黄】胚芽米、ふ、さといも・冷凍 【緑】日本なし・生、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、たけのこ・水煮缶、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、玉ねぎ、沖縄もずく・野菜ジュース</small> 野菜ジュース もずく天ぷら(煮干し粉)	27 ロールパン(ティナロール) クリームシチュー(鶏肉・かぶ) ポパイサラダ <small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、さつまいも 【緑】温州みかん、にんじん、玉ねぎ、かぶ、プロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれんそう、コーン</small> EM酪農牛乳 焼き芋	28 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) 鯖のカレー焼 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) 青切りみかん <small>【赤】チーズ、さば・生、豚肉、豆乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、強力粉・1等、黒砂糖、ごま・乾 【緑】ネギ、にんじん、キャベツ、モヤシ、温州みかん、干しぶどう</small> 豆乳 黒糖カステラ
30 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) もずく丼 キャベツサラダ チーズでカルシウム <small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、チーズ・EM酪農牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、砂糖・米粉 【緑】ネギ、ワカメ、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、みかん</small> EM酪農牛乳 米粉のマフィン	31 ご飯(胚芽) 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) 柿 <small>【赤】はっ酵乳、ホキ・生、豚肉 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖、バター 【緑】切り干し大根、玉ねぎ、ワカメ、にんじん、キャベツ、しかくまめ、ひじき、甘がき、かぼちゃ・リンゴジュース</small> リンゴジュース かぼちゃクッキー(米粉)	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。</p> </div>  </div>			

※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