

予 定 献 立 表

2018年10月分

ぶどうの木保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|
| 1 ご飯 みそ汁(チンゲン菜, 菜じゃが芋) 炒り豆腐 もずく酢(みかん) <small>【赤】豆乳, 沖縄豆腐, 鶏ひき肉, 鶏卵, EM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, パナ</small> EM酪農牛乳 ホットケーキ | 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】なし・日本なし・生, こまつな, とうがん, ごぼう・根ゆで, きゅうり, コーン, トマト, にんじん, しいたけ</small> Ca飲料(リンゴ) ジューシーおにぎり | 3 秋鮭ずし 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, EM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> EM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, EM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, ビーマン, 根深ねぎ, こまつな, コーン, 温州みかん・じょうろ・早生・生</small> パンダ牛乳 シュガートースト | 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, スパゲティ麺 【緑】たまねぎ, にんじん, トマト, ビーマン, きゅうり, 干しぶどう</small> みどり調整豆乳 ふりかけおにぎり | 6 ご飯 みそ汁(山東菜, しめじ) 生揚げのそぼろ煮 なます バナナ <small>【赤】豚ひき肉, 生揚げ, EM牛乳 【黄】ビスケット, 胚芽米, はるさめ, 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, パナ</small> 麦茶 さつまいもと栗のタルト |
| 8 体育の日  | 9 お弁当  <small>【赤】パンダ牛乳, フルーツ豆乳</small> パンダ牛乳 くずもち | 10 ご飯 アサ汁 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, EM牛乳, 豆乳, きな粉 【黄】胚芽米, 三温糖, 死亡, 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, パナ</small> EM酪農牛乳 スコーン | 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, ウィナー, チーズ, 豚かた肉・生, さくらえび 【黄】スパゲティ麺, オリーブ油, さつまいも, 胚芽米 【緑】にんじん, たまねぎ, トマト, ビーマン, 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 ご飯 みそ汁(小松菜, 油あげ) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃサラダ 梨 <small>【赤】しろさげ, クリーム, 牛乳, EM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, セロリー・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> 麦茶 蒸しカップケーキ | 13 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】豆乳, 油揚げ, 豚肉, 【黄】胚芽米, じゃが芋, やま芋, 砂糖 【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> みどり調整豆乳 枝豆 黒棒 |
| 15 ご飯 みそ汁(生揚げ, ワカメ) チキンマムレード煮 野菜炒め(もやし, ビーマン) パイン缶 <small>【赤】牛乳, 生揚げ, 成鶏・手羽・生, まぐろ・缶詰 【黄】胚芽米 【緑】ワカメ, ネギ, オレンジ・マムレード, にんじん, キャベツ, りょうと, うもやし, ビーマン, パインアップル・缶</small> EM酪農牛乳 あんパン | 16 野菜そば 誕生会 大豆サラダ プリン 会 <small>【赤】豚・かた, カマホコ, 大豆, 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, 味噌汁のり</small> ミルミル 誕生会ケーキ | 17 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 | 18 ご飯 みそ汁(白菜, 油あげ) レバーの炒め物 ワカメと春雨のサラダ バナナ <small>【赤】油揚げ, 豚レバー, ツナ缶, パンダ牛乳 【黄】胚芽米, 三温糖, はるさめ, ケーキ 【緑】はくさい・生, にんにく, にんじん, たまねぎ, りょうと, うもやし, きゅうり, ワカメ, トマト, パナ</small> パンダ牛乳 もずく入りひらやちー | 19 麦ご飯 食育の日 チキンカレー 小松菜とコーンのゴマ和え のはっ酵乳(固形) 日 <small>【赤】鶏肉, はっ酵乳, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, 三温糖, ごま, 砂糖, 【緑】なし・日本なし・生, にんじん, じゃがいも, 玉ねぎ, こまつな, コーン</small> EM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, 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</small> 麦茶 クッキー |
| 22 ご飯 みそ汁(チンゲン菜, 麩) 桜えび入り卵焼き クービーリチー オレンジ <small>【赤】豆乳, 鶏卵, さくらえび, 豚肉, カマホコ, 牛乳, ウィナー, 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, オレンジ</small> EM酪農牛乳 チーズタルト | 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, さつまいも, 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, EM牛乳, 豚肉 【黄】胚芽米, 砂糖, ごま油, 麵, 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, ほうろく, きゅうり, 塩昆布, なし</small> EM酪農牛乳 焼きそば | 25 あわご飯 すまし汁(ほうれん草, しめじ) 魚ハンバーグ 人参シリシリ(かつお節) 柿 <small>【赤】豆乳(ココア), ホキ・生, 鶏ひき肉, 鶏卵, パンダ牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】胚芽米, おし麦, じゃが芋, 食パン 【緑】胚芽米, ごま油, 砂糖 【赤】ほうれん草・葉, しめじ, たまねぎ, にんじん, ネギ, かき</small> パンダ牛乳 マフィン | 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, カマホコ, 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, ビーマン, にんにく, きゅうり, コーン, いちご・ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン(食パン) | 27 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, カマホコ, 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, なし, にんじん, りんご, 沖縄もずく, コー</small> 麦茶 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 シークワーサーゼリー <small>【赤】ゆし豆腐, 牛肉, グリーンピース, しらす, EM牛乳, 鶏卵, 牛乳 【黄】胚芽米, じゃが芋, 三温糖, フランスパン, バター 【緑】ネギ, たまねぎ, にんじん, はくさい・生, きゅうり</small> EM酪農牛乳 フレンチトースト | 30 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, EM牛乳, 牛乳 【黄】胚芽米 【緑】オレンジ, 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> パンダ牛乳 ゴマポッキー | 31 あわご飯 ハロウィン 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, 調整豆乳 【黄】胚芽米, バター, 白玉粉, 三温糖, バター, ココナッツパウダー 【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> みどり調整豆乳 ココナツもちケーキ | <p style="text-align: center;">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