

予 定 献 立 表

2019年9月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) ゴーヤーオムレツ 赤瓜の煮つけ プルーン <small>【赤】鶏卵,チーズ,豚肉 【黄】胚芽米,オリーブ油 【緑】しめじ,えのき,きょうな,ごうり,トマト,たまねぎ,にんにく,モウイ,にんじん,アール,味付けのり</small> 麦茶 ふりかけおにぎり	3 あわご飯 鮭の北海汁 野菜チャンプルー 黄桃缶 <small>【赤】ベにざげ,沖繩豆腐,豚肉,EM牛乳,鶏卵,脱脂粉乳 【黄】胚芽米,バター,砂糖,くるみ 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,ひじき,ピーマン,キャベツ,黄桃缶</small> パンダ牛乳 米粉ガトーショコラ	4 ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) バナナ <small>【赤】油揚げ,豆腐,ツナ缶,鶏卵,鶏ひき肉,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】胚芽米,おろしキャベツ 【緑】キャベツ,たまねぎ,ネギ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,バナナ</small> EM酪農牛乳 くずもち	5 ふりかけご飯 みそ汁(大根,山東菜) チキンの照り焼き さつまいもの甘辛煮 ぶどう <small>【赤】鶏肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,さつま芋,やま芋 【緑】大根,さんとうさい,ぶどう,にんじん</small> パンダ牛乳 クリームパン	6 運動会  <small>【赤】 【黄】 【緑】</small>	7 ご飯 すまし汁(豆腐,レタス) ピーマンと豚肉の味噌炒め 土佐和え オレンジ <small>【赤】豆腐,豚肉,豚レバー,EM牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,バター,黒砂糖,ごま 【緑】レタス,ワカメ,ピーマン,りよくとうもろやし,たまねぎ,にんじん,きゅうり,オレンジ</small> 麦茶 米粉カボチャマフィン
9 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(ハチマ,豆腐) キャベツサラダ <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,沖繩豆腐,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,さつま芋,三温糖 【緑】沖繩もずくにんじん,にんにくにピーマン,赤ピーマン,ハチマ,キャベツ,みかん</small> EM酪農牛乳 米粉さつま芋と栗のタルト	10 お弁当会  <small>【赤】豚ひき肉,EM牛乳,ウインナー 【黄】胚芽米,ロールパン 【緑】ナス,ネギ,にんじん,りよくとうもろやし,さやいんげん,パン</small> パンダ牛乳 ロールパン(ウインナー)	11 焼きそば すまし汁(えのき,わかめ) かぼちゃサラダ りんご <small>【赤】豚肉,しらす,煮干し 【黄】中華めん,生,三温糖,じゃが芋,胚芽米,砂糖 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン,えのき,ネギ,ワカメ,かぼちゃ,きゅうり,りんご,味付けのり</small> 麦茶 鮭おにぎり	12 ご飯 みそ汁(なす) うさぎ型ハンバーグ 野菜炒め(インゲン) パイナップル <small>【赤】さば,豚ひき肉,EM牛乳,ウインナー 【黄】胚芽米,ロールパン 【緑】ナス,ネギ,にんじん,りよくとうもろやし,さやいんげん,パン</small> パンダ牛乳 きな粉だんご	13 麦ご飯 ポークビーンズ しらすのサラダ 十五夜デザート <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,しらす,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,スバゲティ種 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ごま,まつな,コーン</small> EM酪農牛乳 お米de沖繩県産シーワーカーサルト	14 ご飯(胚芽) みそ汁(サツマイモ) 中華丼 きゅうり和え(オクラ) バナナ <small>【赤】豚肉,豆腐(ココア) 【黄】胚芽米,さつま芋,三温糖,ごま 【緑】ネギ,はくさい,生,にんじん,しいたけ,ピーマン,きゅうり,オクラ,バナナ</small> 豆乳(ココア味) チーズタルト
16 敬老の日  EM酪農牛乳 米粉さつま芋と栗のタルト	17 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ <small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖繩豆腐,まぐろ缶,鶏卵,牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,じゃが芋,食パン,三温糖,バター 【緑】にんじん,ネギ,にんにくにからし菜,オレンジ</small> パンダ牛乳 シュガートースト	18 あわご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) プチトマト <small>【赤】赤魚,鶏ささ身,調整豆乳,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,三温糖,はるさめ,ごま油,砂糖,ごま 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,ほうれんそう,葉,にんじん,きゅうり,トマト</small> みどり調整豆乳 いなり寿司	19 クファージュシー アーサ入りゆし豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 パイナップル <small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏ひき肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,ケーキ 【緑】にんじん,昆布,ネギ,あおさ,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,にんにくに,パイナップル,缶</small> パンダ牛乳 誕生会ケーキ	20 麦ご飯 ハヤシライス 切り干し大根サラダ Newヤクルト <small>【赤】牛肉,まぐろ缶,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,大根,切り干し大根,きゅうり,なし</small> EM酪農牛乳 かりんとう 梨	21 沖繩そば 磯部和え バナナ <small>【赤】豚肉,カマクラ,鶏卵,EM牛乳 【黄】沖繩そば,砂糖 【緑】ネギ,ごま,つな,りよくとうもろやし,にんじん,バナナ</small> 麦茶 米粉りんごタルト
23 秋分の日  EM酪農牛乳 クレープ(ヨーグルト)	24 芋ご飯 豚汁 ひじき炒め ぶどう <small>【赤】豚肉,大豆,油揚げ,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,さつま芋,さといも,こんにやく 【緑】大根,ごぼう,根深ねぎ,ひじき,にんじん,さやいんげん,ぶどう</small> パンダ牛乳 クレープ(ヨーグルト)	25 ご飯 すまし汁(チンゲン菜,大根) 鮭のマヨネーズ焼き インゲンのおかか和え りんご <small>【赤】ベにざげ,チーズ 【黄】胚芽米 【緑】チンゲンサイ,大根,しめじ,たまねぎ,さやいんげん,りんご</small> 麦茶 青菜おにぎり 型抜きチーズ	26 ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 野菜炒め 小魚サラダ バナナ <small>【赤】しらす,豚ひき肉 【黄】胚芽米,ごま油 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,キャベツ,もやし,ピーマン,きゅうり,にんじん,コーン,バナナ</small> ジョア(プレーン) 米粉プリンタルト	27 麦ご飯 スタミナカレー モズクの酢の物 <small>【赤】豚ひき肉,チーズ,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,三温糖,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ハチマ,ごうり,トマト,きゅうり,沖繩もずく,みかん,いちご,ジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン	28 ご飯 みそ汁(ハチマ,豆腐) チキン照り焼き 野菜炒め(しかくまめ) 梨 <small>【赤】豆腐,鶏もも,豚肉,ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】ハチマ,根深ねぎ,しょうが,にんにくに,にんじん,キャベツ,しかくまめ,なし</small> 麦茶 米粉レモンマフィン
30 ご飯 みそ汁(生揚げ,たまねぎ) 筑前煮 オクラの梅和え ミニゼリー(白桃) <small>【赤】生揚げ,豚肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】たまねぎ,かいわれ大根,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,オクラ,梅干し</small> EM酪農牛乳 あんぱん	<p>◆◆◆お月見◆◆◆</p> <p>秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから月への感謝と豊作の祈願をしたものです。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。夏は冷たいものを食べるが多かったと思いますが、旬の食材を使った温かいお食事を食べて、残暑を乗り切りましょう。</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・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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生