

予 定 献 立 表

2019年10月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし,インゲン) オレンジ <small>【赤】さば,豚肉, 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】大根,わかめ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,さやいんげん,オレンジ</small>	2 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ りんご <small>【赤】豚肉,まぐろ缶詰,EM牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,麵こず,ずん粉,黒砂糖 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りょくとうもやし,たけのこ,こ,マ,赤ピーマン,黄ピーマン,生,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small>	3 秋鮭すし すまし汁(絹ごし,小松菜) 冬瓜の煮物 青切りみかん <small>【赤】鶏肉,べにざげ,豆腐,若鶏もも,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま,ごま油,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,ごま,つな,とうがん,にんじん,こ,温州みかん,かぼちゃ</small>	4 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】鶏肉,クリーム,牛乳,脱脂粉乳,ツナ缶 【黄】パン,じゃが芋,バター,オリーブ油,砂糖,胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まい,たけのこ,ほうれん草,そう,コン,味付けのり</small>	5 ご飯 みそ汁(じゃがいも,ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え バナナ <small>【赤】凍り豆腐,豚もも, 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖, 【緑】わかめ,ねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,バナナ,干しぶどう</small>
	麦茶 スコーン EM酪農牛乳 黒糖こずもち	EM酪農牛乳 黒糖こずもち	バンダ牛乳 かぼちゃクッキー	麦茶 ツナマヨおにぎり	麦茶 お米deスイーツポテト
7 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) ブトマト <small>【赤】手羽,まぐろ缶詰,EM牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,オレンジ,マレード,にんじん,りょくとうもやし,ブロッコリー,トマト,バナナ</small>	8 お弁当会 	9 ご飯 マーボー豆腐 ナムル シークワーサーゼリー <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,鶏ささ身,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,こ,う,ほうれん草,りょくとうもやし,きゅうり,バナナ</small>	10 きのことスバゲティ みそ汁(キャベツ,油揚げ) かぼちゃ含め煮 ぶどう チーズで鉄 <small>【赤】いか,鶏ひき肉,油揚げ,豚ひき肉,煮干し 【黄】麵,ごま油,胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,焼きのり,キャベツ,ねぎ,かぼちゃ,ぶどう</small>	11 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,ヨーグルト,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋,オリーブ油,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,みかん,バナナ,干しぶどう,ジャム</small>	12 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 青切りみかん <small>【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,しらす 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖 【緑】ねぎ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,温州みかん</small>
EM酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ	バンダ牛乳 メープルマフィン	EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ	麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	みどり調整豆乳 ジャムパン	Ca飲料(リンゴ) チーズタルト
14 体育の日 	15 ご飯 みそ汁(大根,山東菜) 豚肉のしょうが焼 人参シソ(かつお節) オレンジ <small>【赤】豚肉,みどり調整豆乳,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】大根,さんとうさい,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ねぎ,オレンジ</small>	16 ご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚フライタルソース キャベツサラダ ブルー <small>【赤】キングクリップ,鶏卵,EM牛乳 【黄】胚芽米,ごま油,バター 【緑】とうがん,わかめ,ねぎ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コン,ブルー</small>	17 チキンピラフ かきたま汁 ミートボール スティックきゅうり ミニゼリー(白桃) <small>【赤】若鶏・もも・生,豚・ひき肉,鶏卵,バンダ牛乳 【黄】胚芽米,はるさめ,キャノーラ油,ケーキ 【緑】たまねぎ,にんじん,根,グリーンピース,コン,にんにく,きゅうり</small>	18 あわご飯 魚汁(カラシ) 切り干し大根炒め モズクの酢の物 梨 <small>【赤】たい,豚肉,カマボコ,EM牛乳,鶏卵,豚もも 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖 【緑】からしな,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,きゅうり,沖縄もずく,みかん,なし,キャベツ</small>	19 野菜そば さつまいものゴマ和え りんご 食育の日 <small>【赤】豚かた,カマボコ 【黄】沖縄そば,さつま芋,ごま,胚芽米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,さやいんげん,りんご</small>
EM酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ	みどり調整豆乳 いなり寿司	EM酪農牛乳 ガトーショコラ	バンダ牛乳 誕生会ケーキ	EM酪農牛乳 ヒラヤーチー	気になる野菜 米粉かぼちゃマフィン
21 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー ミニゼリー(ブルー) <small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,豚肉,しらす 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま,三温糖 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,こ,が,りにんじん,ひじき</small>	22 即位礼正殿の儀 	23 ふりかけご飯 みそ汁(白菜,ねぎ) 和風ハンバーグ トマトサラダ 青切りみかん <small>【赤】油揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉,豚肉 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,オリーブ油,ごま油 【緑】はくさい,ねぎ,たまねぎ,ひじき,トマト,きゅうり,わかめ,温州みかん,にんじん</small>	24 ご飯 なめこ汁(ネギ) 魚のてんぷら(磯部) デークニーイリチー 梨 <small>【赤】豆腐,キングクリップ,豚肉,EM牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】なめこ,ネギ,あおのり,大根,にんじん,さやいんげん,なし,コン</small>	25 麦ご飯 親子どんぶり しらすのサラダ ぶどう <small>【赤】鶏肉,鶏卵,しらす,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋, 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,ごま,つな,コン,ぶどう</small>	26 ご飯 みそ汁(かぶ,わかめ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 りんご <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー, 【黄】胚芽米,ごま, 【緑】かぶ,かぶ,葉,わかめ,たまねぎ,きゅうり,りょくとうもやし,りんご</small>
麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄	麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄	ジョア(ブレン) カップケーキ	バンダ牛乳 コーンのお焼き	EM酪農牛乳 蒸し芋	みどり調整豆乳 クレープ
28 ご飯 みそ汁(山東菜,麩) 生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え オレンジ <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳,まぐろ缶詰 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ,食パン 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,塩昆布,オレンジ</small>	29 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) 枝豆 バナナ <small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,ツナ缶 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,ごま,つな,とうがん,えだまめ,ゆで,バナナ,味付けのり</small>	30 ご飯 みそ汁(なす) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら(ひじき,こんにやく) 梨 <small>【赤】油揚げ,わかさぎ,チーズ,豚肉,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま油,三温糖,はちみつ,さつま芋 【緑】ナス,しめじ,ねぎ,にんじん,パセリ,ひじき,えだまめ,なし</small>	31 ご飯 チキンカレー ハロウィーン ブロッコリーの和え物 柿 <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,豆腐,みどり調整豆乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,バター,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウダー 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ねぎ,ブロッコリー,トマト,かき,かぼちゃ</small>	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。 	
EM酪農牛乳 フレンチトースト	麦茶 みそおにぎり	EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ	みどり調整豆乳 ココナツもちケーキ		

※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・カンシューナツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生