

予 定 献 立 表

ぶどうの木保育園

2020年9月分

月	火	水	木	金	土
	1 あわご飯 すまし汁(しめじ, えのき, 水菜) なすの挽き肉炒め スパゲティサラダ ミゼリー(白桃)	2 お弁当会 	3 あわご飯 すまし汁(冬瓜, わかめ, ねぎ) 鯖の味噌煮 磯部和え 黄桃缶	4 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜, じゃが芋) クーブイリチー しろすの卵焼き ぶどう	5 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜, しいたけ) パインアップル
	【赤】豚ひき肉, しらす, パンダ牛乳 【黄】精白米, スパゲティ類, ごま油, 三温糖 【緑】しめじ, えのき, ようなナス, にんじん, たまねぎ, きゅうり, 干しぶどう, ニラ, コーン パンダ牛乳 チヂミ	【赤】ウー 【黄】ク 【緑】イ 野菜ジュース せんべい	【赤】さば, パンダ牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】精白米, 三温糖, 砂糖 【緑】とうがらし, わかめ, ネギ, しょうが, たまねぎ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, 焼きのり, 黄桃缶 パンダ牛乳 もちもちドーナツ	【赤】豚肉, かまぼこ, 鶏卵, シラス, 油揚げ 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, こんにやく, 三温糖, ごま, 食パン 【緑】チンゲンサイ, 昆布, しいたけ, にんじん, ネギ, ぶどう, いちごジャム きになる野菜(アップル&キャロット) ジャムパン	【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, みどり調整豆乳 【黄】精白米, おし麦, スパゲッテ類, さつまい 【緑】たまねぎ, にんじん, さやいんげん, はくさい, しいたけ, パイン みどり調整豆乳 蒸し芋
7 あわご飯 みそ汁(キャベツ, 油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシ(シラス) プチトマト	8 麦ご飯 みそ汁(ハチマ, 豆腐) 肉じゃが オクラのおかか和え 型抜きチーズ	9 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(山東菜, ふ) 魚のマリネ さつまいもの甘辛煮 ぶどう	10 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ	11 ロールパン チキンチャウダー 小松菜のゴマ和え パナナ	12 麦ご飯 コーンスープ ピーマンと豚肉の味噌炒め トマトの和え物(おかか) りんご
【赤】油揚げ, 豚肉, しらす, EM牛乳, 卵缶 【黄】精白米, ごま油 【緑】キャベツ, たまねぎ, ビーマン, しょうが, にんじん, ネギ, トマト, 沖繩もずく, ニラ EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー	【赤】沖繩豆腐, 牛・かたろース, グリーンピース, テーズ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 三温糖, 砂糖 【緑】ハチマ, たまねぎ, にんじん, オクラ 麦茶 ふりかけおにぎり	【赤】キングクリップ, パンダ牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, ふ, 砂糖, さつまい 【緑】さんとうさい, たまねぎ, トマト, きゅうり, レモン, ぶどう, にんじん パンダ牛乳 人参カップケーキ	【赤】納豆, 豚肉, 豚レバー, パンダ牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, さつまい 【緑】にんじん, ネギ, にんにく, 大根, さやいんげん, オレンジ パンダ牛乳 さつまい芋スティック	【赤】鶏・もも, 豚肉, 牛乳, クリーム, グリベース, しらす 【黄】ロールパン, じゃが芋, オリーブ油, バター, ごま, 砂糖, 精白米 【緑】たまねぎ, にんじん, セロリー, こまつな, りょくとうもやし, パナナ, えだまめ 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)	【赤】豚肉, みどり調整豆乳 【黄】精白米, おし麦, ごま油, 三温糖, さつまい 【緑】コーン, キャベツ, ビーマン, 赤ピーマン, りょくとうもやし, たまねぎ, トマト, オクラ, りんご みどり調整豆乳 さつまいも栗のタルト
14 あわご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ, ビーマン) オレンジ	15 麦ご飯 すまし汁(青菜, えのき) 魚のポテトクリーム焼き プロッコリーソテー 梨	16 秋鮭ずし すまし汁(レタス, ちくわ) パパイアイリチー 梨	17 三色丼 とうふとわかめのみそ汁 もやしとツナの和え物(ゴマ) ミネゼリー	18 麦ご飯 ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ パナナ	19 野菜そば 白和え(ゴーヤー, 人参) ゴマなしミニフィッシュ の日
【赤】豆腐, 鶏・手羽, 豚肉, 豚ひき肉 【黄】精白米, 三温糖 【緑】なめこ, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, ビーマン, オレンジ, 焼きのり 麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄	【赤】べにざけ, 豚肉, パンダ牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 三温糖 【緑】こまつな, えのき, コーン, たまねぎ, プロッコリー, にんじん, りょくとうもやし, なし, パナナ パンダ牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ(コア)	【赤】鶏卵, べにざけ, 竹輪, 豚肉, EM牛乳, さば, 缶詰 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, ごま, そうめん 【緑】ひじき, さやいんげん, レタス, 生しいたけ, パパイ, にんじん, ニラ, なし, ねぎ EM酪農牛乳 クリームパン	【赤】沖繩豆腐, ツナ缶, 鶏ひき肉, 鶏卵 【黄】精白米, じゃが芋, ケーキ 【緑】もやし, にんじん, りんご, わかめ, ごま りんごジュース 誕生会ケーキ	【赤】豚ひき肉, 豚レバー, 牛乳, まぐろ, 缶詰, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, ごま, 三温糖 【緑】かぼちゃ, たまねぎ, トマト, キャベツ, さやいんげん, にんにく, 切り干し大根, きゅうり, にんじん, えだまめ, パナナ EM酪農牛乳 はちや棒 型抜きチーズ	【赤】豚・かたろ, 沖繩豆腐, ツナ缶, しらす, け 【黄】沖繩もずく, 精白米 【緑】にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, ニカウリ, パナナ, 味付けのり 麦茶 鮭おにぎり
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 あわご飯(ふりかけ) すまし汁(とろろ昆布) きびなご唐揚げ 大根の煮つけ すいか	24 あわご飯 すまし汁(青菜, しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのゴママヨサラダ パナナ	25 クファージュシー ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご	26 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜, 厚揚げ) 白菜の和え物 チーズで鉄
【赤】豚肉, EM酪農牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, バター, 砂糖 【緑】削り昆布, オクラ, 大根, にんじん, さやいんげん, スイカ, ニカウリ, パナナ EM酪農牛乳牛乳 若夏ケーキ	【赤】しらす, ツナ缶 【黄】精白米, 三温糖, ごま 【緑】こまつな, しめじ, たまねぎ, キャベツ, しめじ, れんこん, にんじん, さやいんげん, パナナ, 味付けのり 麦茶 みそおにぎり	【赤】豚肉, ゆし豆腐, もも, EM牛乳, 鶏卵, 脱脂粉乳 【黄】精白米, バター, 砂糖, くるみ 【緑】にんじん, 昆布, ネギ, 大根, こまつな, シタケ, りんご EM酪農牛乳 ココアクッキー	【赤】鶏肉, 鶏卵, 生揚げ, みどり調整豆乳 【黄】精白米, おし麦, ロールパン 【緑】にんじん, たまねぎ, ビーマン, 根深ねぎ, チンゲンサイ, はくさい, きゅうり みどり調整豆乳 米粉いちごスティックケーキ		
28 麦ご飯(芋) 豚汁 ゴーヤーチャンプルー シークワーサーゼリー	29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜, 油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨	30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ, 玉ねぎ) チキンのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ, インゲン) ぶどう	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">冷たい物を取り過ぎていませんか?</p>		
【赤】豚肉, 沖繩豆腐, 豚肉, さくらえび 【黄】精白米, おし麦, さつまい, さといも, こんにやく 【緑】大根, ごぼう, 根深ねぎ, たまねぎ, にんじん, ニカウリ, こまつな, 味付けのり 麦茶 青菜おにぎり	【赤】油揚げ, さば, 鶏ささ身, パンダ牛乳, 鶏卵, 豚・もも 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, はるさめ, ごま油, 砂糖 【緑】とうがらし, ネギ, ほうれんそう, にんじん, きゅうり, なし, キャベツ パンダ牛乳 お好み焼き風ヒラヤーチー	【赤】豚肉, 豚肉, EM酪農牛乳, 牛乳, きな粉, 鶏肉 【黄】精白米, オクラ, 砂糖 【緑】かぼちゃ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, さやいんげん, ぶどう EM酪農牛乳牛乳 ぐずもち	消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多くとると、胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり、下痢をおこしやすくなります。冷たすぎない飲み物での水分補給を心がけましょう。		

※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