

予 定 献 立 表

2020年10月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<p>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> 			<p>1 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき) うさぎ型ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】牛・豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、砂糖、白玉粉、黒砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれん草、りょうとうもやし、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 みたらし団子</p>	<p>2 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、根深ねぎ、しょうが、こまつな、エリンギ、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 ふりかけおにぎり</p>	<p>3 中華丼 かきたまスープ(わかめ) 春雨サラダ チーズ</p> <p><small>【赤】豚肉、ハム、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつま芋、はるさめ 【緑】はるさめ、にんじん、しいたけ、ピーマン、たまねぎ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 蒸し芋</p>
<p>5 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) チーズオムレツ 切り干し大根炒め ブルーシ</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏卵、チーズ、豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、オリーブ油、こんにやく、三温糖、全粒粉 【緑】キャベツ、トマト、たまねぎ、にんにく、切り干し大根、にんじん、しいたけ、ブルーシ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】さば、鶏・もも、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつま芋、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんにんじん、にら、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 芋ようかん</p>	<p>7 きのこスパゲティ すまし汁(白菜、豚肉) 粉ふきいも 型抜きチーズ 梨</p> <p><small>【赤】あかいか、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ、ごま油、じゃが芋、精白米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、大根、パセリ、なし、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>8 麦ご飯 ビーフンチュー 大根のかりかり ソフル元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、バター、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、大根、葉大根</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 チーズタルト</p>	<p>9 あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カラシ) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう</p> <p><small>【赤】たい、豚、かた、鶏卵 【黄】精白米、砂糖、ごま、食パン 【緑】からし、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース きな粉ラスク</p>	<p>10 納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆、豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがんにんじん、にんじん、さやいんげん、パイン缶、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クレープ(ブルーベリー)</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(小松菜、芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏・手羽、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、さつま芋、砂糖 【緑】こまつな、オレゴン・マレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、トマト、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナアップルケーキ</p>	<p>13 お弁当会</p>  <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア はちや棒 チーズ</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 枝豆 ミニゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、くずでん粉 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、枝豆</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉くずもち</p>	<p>15 タコライス すまし汁(冬瓜、わかめ) ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがんに、じゃがいも、キュウリ、カットワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">りんごジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>16 あわご飯 すまし汁(小松菜、もやし) 松風焼き パイパイリチー ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】こまつな、りょうとうもやし、たまねぎ、パイ、にんじん、にら</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>17 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根とにんじんの甘酢合え</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、にら、大根</small></p> <p style="text-align: center;">ヤクルト せんべい</p>
<p>19 納豆ごはん 食イナムドチ 育タマナーチャンプルー の パイン缶 日</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、バター、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】精白米、三温糖、ごま 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】牛・かた、ローズ、まぐろ、缶詰、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ、麵、強力粉、バター 【緑】とうがんに、えのき、きょうな、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、温州みかん、にんじん、ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭のコーンフ레이크揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら 梨</p> <p><small>【赤】しろうさげ、豚肉、パンダ牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、コーンフ레이크、こんにやく、ごま油 【緑】とうがんに、こまつな、ひじき、にんじん、えだまめ、なし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 あんぱん</p>	<p>23 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、黒砂糖、EM牛乳 【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ぼーぼー</p>	<p>24 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え 黄桃缶</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、精白米 【緑】にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、黄桃缶</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース 黒棒 型抜きチーズ</p>
<p>26 あわご飯 クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、脱脂粉乳、EM酪農牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれん草、ユッケ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿</p> <p><small>【赤】油揚げ、めかじき、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】さんとう、しいたけ、たまねぎ、えのき、しいたけ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、かき、しいたけ、からしな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゅーしーおにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう</p> <p><small>【赤】牛・かた、ローズ、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、ごま 【緑】大根、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、さやいんげん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 メロンパン</p>	<p>29 あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨</p> <p><small>【赤】さば、鶏ささ身、パンダ牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま油、砂糖 【緑】ナス、りんご、しょうが、大根、ほうれん草、りょうとうもやし、きゅうり、なし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>30 あわご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) プチトマト</p> <p><small>【赤】牛乳、鶏・もも、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、バター、砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもやし、トマト、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>31 もずく丼 みそ汁(じゃがいも、三 ハ キャベツサラダ ロ チーズで鉄 ウ  イ ン</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、砂糖、じゃが芋、ごま 【緑】沖縄もずくにんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、ネギ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト さつま芋栗のタルト</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・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