

予 定 献 立 表

2021年9月分

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>暑い日が続いていますが…</p> <p>冷たい物を取り過ぎていませんか?</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>1 あわご飯 みそ汁(なす) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツインゲン) すいか</p> <p>【赤】鶏・もも豚かた 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ごま油、砂糖 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、ブルー</p> <p>麦茶 梅おかかおにぎり</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>2 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ 梨</p> <p>【赤】沖繩豆腐、さば、缶詰、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、ごま、三温糖 【緑】こまつな、えのき、にんじん、ネギ、しょうが、れんこん、さやいんげん、なし、パイナップル缶</p> <p>赤箱牛乳 米粉のパイナップルケーキ</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>3 カレーライス(ポーク) きゅうりサラダ チーズ(鉄分入り)</p> <p>【赤】豚かた、鶏レバー、まぐろ、缶詰、チーズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、はちや棒 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コントマレモン、バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 はちや棒 バナナ</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>4 麦ご飯 すまし汁(絹ごし、青菜) ピーマンと豚肉の味噌炒め さつまいもの甘辛煮 りんご</p> <p>【赤】豆腐、豚かた 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、三温糖、さつまいも、強力粉、薄力粉、バター、ゴマ 【緑】チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、りんご、にんじん、ジュース</p> <p>野菜ジュース チーズ・せんべい</p> </div> </div>					
6	7	8	9	10	11
<p>あわご飯 みそ汁(小松菜、麩) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) ブルー</p> <p>【赤】豚かた、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、油、じゃが芋、砂糖 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、ブルー</p> <p>EM酪農牛乳 人参カップケーキ</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) チキンアップルソース ゴーヤーチャンプルー オレンジ</p> <p>【赤】鶏・もも、沖繩豆腐、豚かた、赤箱牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ホットケーキ、油 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、りんご、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、オレンジ</p> <p>赤箱牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>ゆかりご飯 具たくさんみそ汁 オクラのおかか和え りんご</p> <p>【赤】豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ケーキ 【緑】なが昆布、にんじん、とうがん、しいたけ、きゅうり、オクラ、りんご</p> <p>EM酪農牛乳 ぐずもち</p>	<p>麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 鮭のマヨネーズ焼き ナムル ぶどう</p> <p>【赤】べにざげ、鶏ささ身、しらす、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、ごま油、砂糖、三温糖、ごま 【緑】とうがん、きょうな、しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、りょうとうもやし、にんじん、きゅうり、ぶどう</p> <p>麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>中華丼 すまし汁(たまねぎ) ミートボール ミニゼリー(白桃)</p> <p>【赤】豚かた、鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつまいも 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ</p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>焼きそば みそ汁(厚揚げ) きゅうりと竹輪の和え物 黄桃缶</p> <p>【赤】豚かた、生揚げ、竹輪、チーズ 【黄】中華めん、ごま油、三温糖、ごま、カレム、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、ワケメネギ、きゅうり、黄桃缶</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p>
13	14	15	16	17	18
<p>あわご飯 みそ汁(山東菜、えのき) 厚揚げと野菜のうま煮 かぼちゃサラダ ヨーグルト</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚かた、ソファール、しるさけ 【黄】精白米、あわ精白粒、油、三温糖、じゃが芋 【緑】さんとうさい、えのき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、味付けのり</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>お弁当会</p> <p>【赤】 【黄】 【緑】</p> <p>野菜ジュース 米粉スイートポテト</p>	<p>タコライス すまし汁(大根、ワケメネギ) おさつスティック 梨</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ビーズ、チーズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、おさつスティック 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、ワケメネギ、なし</p> <p>EM酪農牛乳 チーズタルト</p>	<p>秋鮭ずし みそ汁(白菜、トマト) かぼちゃと豚肉のうま煮 ぶどう</p> <p>【赤】鶏卵、べにざげ、豚かた、きな粉 【黄】精白米、砂糖、油、ごま、ずでん粉 【緑】ひじき、さやいんげん、はくさい、トマト、ワケメネギ、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、ぶどう</p> <p>りんごジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>ハヤシライス スティックキュウリ フルーツサラダ</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</p> <p>みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>麦ごはん コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と人参の甘酢和え</p> <p>【赤】沖繩豆腐、ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、押し麦、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、ニンジン、シイタケ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、大根</p> <p>麦茶 せんべい</p>
20	21	22	23	24	25
<p>敬老の日</p>	<p>もずく丼 ゆし豆腐(へちま) キャベツサラダ 十五夜 十五夜デザート</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、もち米、三温糖、ごま 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、パチ、キャベツ、みかん</p> <p>赤箱牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(冬瓜、ワケメネギ) さんまの蒲焼き 磯部和え オレンジ</p> <p>【赤】さんま、ジョア 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、三温糖 【緑】とうがん、ワケメネギ、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、焼きのり、オレンジ、干しぶどう</p> <p>ジョア(マスカット)80 スコーン</p>	<p>秋分の日</p>	<p>あわご飯 クリームシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ</p> <p>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、煮干し 【黄】じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、ごま、砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、こまつな、コン、オレンジ</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり いりこ</p>	<p>麦ご飯 大豆と鶏肉のカレー炒め 白菜サラダ ブルー</p> <p>【赤】鶏肉、大豆 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、米粉 【緑】たまねぎ、ピーマン、ナス、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、はくさい、りんご、きゅうり</p> <p>野菜ジュース カップケーキ</p>
27	28	29	30	<p>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。</p>	
<p>納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p>【赤】納豆、豚かた、豚レバー、沖繩豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、さつまいも、三温糖、アーモンド 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、からし、たまねぎ、オレンジ</p> <p>EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) わかさぎのオランダ揚げ ブロッコリーソテー 梨</p> <p>【赤】油揚げ、わかさぎ、チーズ、豆乳、豚かた、赤箱牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油 【緑】こまつな、にんじん、パセリ、ブロッコリー、コン、なし</p> <p>赤箱牛乳 米粉いちごスティックケーキ</p>	<p>野菜そば みそ汁(小松菜、人参) バナナ</p> <p>【赤】豚かた、カマボコ、沖繩豆腐、ツナ缶、チーズ 【黄】沖繩そば、油、精白米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ニガウリ、バナナ、味付けのり</p> <p>麦茶 みそおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) さばのおろし煮 いんげんソテー 梨</p> <p>【赤】油揚げ、さば、豚かた、赤箱牛乳、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、食パン 【緑】さんとうさい、えのき、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、なし、キャベツ、コン</p> <p>赤箱牛乳 ツナサンド</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