

予 定 献 立 表

2021年10月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;"> <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>秋は実りの季節です。最近では少しだけ暑さも和らいできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けない体を作りましょう。</p> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>							
<p>1 麦ご飯 みそ汁(キャベツ, しめじ) 魚の梅焼き ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】ベにぎげ, 豚・かた, しらす 【黄】精白米, おし麦, ごま, 三温糖 【緑】キャベツ, コーン, たまねぎ, パセリ, ブロッコリー, にんじん, なし, ひじき, しめじ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ じゃこひじきおにぎり</p>	<p>2 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜, 豆腐) 鶏と野菜の煮物 モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐, 鶏・もも, みどり調整豆乳, 豆腐 【黄】精白米, あわ, 油, 三温糖 【緑】チンゲンサイ, にんじん, とうがんとん, さやいんげん, 沖縄もずく, きゅうり, みかん, パナナ</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 □ パナナケーキ</p>	<p>4 あわご飯 みそ汁(厚揚げ, 水菜) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ, 豚・かた, EM牛乳, 鶏卵, 牛乳 【黄】精白米, あわ, 油, 薄力粉, 三温糖, はちみつ, さつまいも 【緑】きょうな, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, しょうが, かぼちゃ, 温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ さつまいも蒸しカップ</p>	<p>5 カレーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚・かた, 鶏レバー, 竹輪, 味付小魚, ソファール 【黄】精白米, おし麦, さつまいも, オリーブ油, 食パン, 黒砂糖, バター 【緑】たまねぎ, にんじん, れんこん, しょうが, にんにく, きゅうり, コーン, パナナ</small></p> <p style="text-align: right;">ソファール元氣ヨーグルト □ パナナ</p>	<p>6 ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜, 麩) 揚げ豆腐のあんかけ 大根の甘酢合え 柿</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, みどり調整豆乳, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, ふ, 油, 砂糖, 薄力粉, 黒砂糖 【緑】チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, きくらげ, ネギ, しょうが, かき</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 □ そべポーポー</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(カラシ, じゃが芋) 鯖のカレー焼き デークニーイリチー りんご</p> <p><small>【赤】さば, 豚・かた, しらす, にぼし 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油 【緑】からし, 大根, にんじん, さやいんげん, りんご, えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ ゆかりおにぎり(しらす) いりこ</p>	<p>8 麦ご飯 すまし汁(レタス, トマト) チンジャオロース スティックキュウリ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた, チーズ, 赤箱牛乳, きな粉, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, ごま油, 食パン, 三温糖 【緑】レタス, トマト, ワカメ, しょうが, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり</small></p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 □ パン(きな粉クリーム)</p>	<p>9 チキンピラフ すまし汁(小松菜, しめじ) サラスパサラダ チーズ</p> <p><small>【赤】鶏・もも, まぐろ・缶詰, EM牛乳 【黄】精白米, 油 【緑】たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, こまつな, しめじ, きゅうり, 干しぶどう, パナナ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ 米粉スイートポテト</p>
<p>11 あわご飯 みそ汁(なす) 厚揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいものゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 厚揚げ, ショア, 豚肉 【黄】精白米, あわ, 精白粒, 油, はるさめ, さつまいも, ごま 【緑】ナス, ワカメ, ネギ, にんじん, ピーマン, さやいんげん, パインアップル・缶, 昆布</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ クファージュシーおにぎり</p>	<p>12 お弁当会</p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p> <p style="text-align: right;">野菜ジュース □ せんべい</p>	<p>13 麦ご飯 さつまいも汁 魚てんぷら ひじき炒め 柿</p> <p><small>【赤】鶏・もも, キングクリップ, 豆乳, 豚・かた, 大豆, EM牛乳, ウィナー, チーズ, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, さつまいも, にんじん, 薄力粉, 油, ホットケーキ 【緑】大根, にんじん, 根深ねぎ, ひじき, さやいんげん, かき, キャベツ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ きゃべつマフィン</p>	<p>14 芋ご飯 鮭の北海汁 クービーリチー 柿</p> <p><small>【赤】ベにぎげ, 豚・かた, カマボコ, 赤箱牛乳, 豆乳 【黄】精白米, さつまいも, にんじん, 油, 米粉, 三温糖 【緑】大根, にんじん, しめじ, 根深ねぎ, 昆布, しいたけ, かき, かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 □ かぼちゃクッキー</p>	<p>15 麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが ほうれん草のサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐, 牛・かた, ロース, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, じゃが芋, にんじん, 三温糖, オリーブ油, 砂糖, かりんとう 【緑】あおさ, たまねぎ, にんじん, グリーンピース, ほうれん草, コーン, プルーン</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ かりんとう □ チーズ</p>	<p>16 沖縄そば 小松菜としめじのおかか和え りんご</p> <p><small>【赤】豚肉, カマボコ, ツナ缶 【黄】沖縄そば, 砂糖, 精白米, 三温糖, 油 【緑】なが昆布, にんじん, ネギ, こまつな, しめじ, りんご, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ みそおにぎり</p>		
<p>18 あわご飯 みそ汁(白菜, 油揚げ) チキンママレード煮 ゴーヤーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ, 鶏・手羽, 沖縄豆腐, 豚・かた, EM牛乳, きな粉 【黄】精白米, あわ, 油, ぐずでん粉, 黒砂糖 【緑】はくさい, オレンジ・ママレード, ニガウリ, たまねぎ, にんじん, パナナ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ 黒糖ぐずもち</p>	<p>19 ゆかりご飯 豚汁 きびなご唐揚げ の トマトサラダ 日 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚・かた, 沖縄豆腐, スルルニ, 赤箱牛乳 【黄】精白米, おし麦, さといも, 薄力粉, 油, 三温糖, オリーブ油, さつまいも, バター 【緑】大根, こまつな, にんじん, 根深ねぎ, トマト, きゅうり, ワカメ, 温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 □ キャラメルポテト</p>	<p>20 きのコスパゲティ すまし汁(小松菜, 豚肉) きゅうり竹輪 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉, 鶏ひき肉, 豚・かた, 竹輪, みどり調整豆乳 【黄】スパゲティ麺, ごま油 【緑】にんじん, たまねぎ, しいたけ, しめじ, ピーマン, 焼きのり, こまつな, きゅうり, ぶどう</small></p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 □ りんごタルト □</p>	<p>21 そぼろ丼 みそ汁(白菜, しいたけ) きゅうりともしの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 鶏レバー, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, 油, ケーキ 【緑】ほうれん草, はくさい, しいたけ, きゅうり, りょくとうもやし, 温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;">野菜ジュース □ 誕生会ケーキ</p>	<p>22 ロールパン ポークビーンズ トマトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, 味付小魚 【黄】ロールパン, マカロニ油, 精白米 【緑】たまねぎ, にんじん, さやいんげん, パナナ, 梅干し, 味付けのり, トマト, わかめ, キュウリ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ 梅おかかおにぎり □ 味付小魚</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(小松菜, 油揚げ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ, 鶏・もも, 豚・かた, EM牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】精白米, おし麦, はちみつ, 油, 白玉粉, 三温糖 【緑】こまつな, にんにく, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ クレープ(ブルーベリー)</p>		
<p>25 納豆みそご飯(のり) そうめん汁 からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】挽きわり納豆, 豚ひき肉, 沖縄豆腐, 豚・かた, EM牛乳, チーズ 【黄】精白米, 三温糖, そうめん, 油 【緑】ネギ, 焼きのり, しいたけ, からし, にんじん, たまねぎ, パナナ</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ カステラ</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草, 人参) りんご</p> <p><small>【赤】さば, 沖縄豆腐, ツナ缶, チーズ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, 砂糖 【緑】かぼちゃ, しめじ, ネギ, ショウガ, にんにく, ほうれん草, う, にんじん, りんご</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ おかかチーズおにぎり □ 煮干し佃煮</p>	<p>27 ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ, 厚揚げ) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ 梨</p> <p><small>【赤】生揚げ, 豚レバー, ツナ缶, EM牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, 三温糖, ごま, はるさめ, ホットケーキ 【緑】キャベツ, しょうが, きゅうり, トマト, ワカメ, なし, にんじん</small></p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 □ チーズタルト</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜, じゃが芋) 鯖の塩麹焼き 冬瓜の煮物 ぶどう</p> <p><small>【赤】しろさげ, 豚・かた, EM牛乳, しらす 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, ごま油, 三温糖 【緑】チンゲンサイ, とうがんとん, にんじん, さやいんげん, ぶどう, ニラ, コーン</small></p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 □ ヒラヤーチー</p>	<p>29 麦ご飯 すまし汁(大根, ワカメ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ, ピーマン) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 鶏レバー, 豚・かた, チーズ 【黄】精白米, おし麦, パン粉, 乾燥油, 三温糖, ごま 【緑】大根, ワカメ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, りょくとうもやし, 温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ 黒棒 □ チーズ(鉄分入り)</p>	<p>30 麦ご飯 マーボー豆腐 白菜サラダ ミニゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, ごま油, シークワーサーゼリー, さつまいも 【緑】にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, しょうが, ネギ, はくさい, りんご, きゅうり</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 □ 蒸し芋</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。

◀アレルゲン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