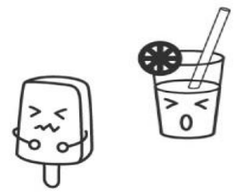
予　定　献　立　表

2022年9月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
 冷たい物をとり過ぎていませんか？ 子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をとりすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起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。			1 麦ご飯 みそ汁（小松菜,えのき） 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら風煮（いんげん） すいか 【赤】沖縄豆腐,さば缶,豚肉,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,バター 【緑】こまつな,えのき,にんじん,ﾈｷﾞ,しょうが,ごぼう,さやいんげん,ｽｲｶ,たまねぎ,ｺｰﾝ 飲む野菜と果実　ジャワライス	2 麦ご飯 大豆と鶏肉のカレー炒め 白菜サラダ 【赤】鶏肉,大豆,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,玄米フレーク,マシュマロ 【緑】たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,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 EM酪農牛乳　玄米フレークスナック	3 麦ご飯 すまし汁(絹ごし,ﾜｶﾒ) 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】豆腐,豚かた肉,EM牛乳,ﾁｰｽﾞ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,きび砂糖,薄力粉 【緑】ﾜｶﾒ,ﾋﾟｰﾏﾝ,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,ｺｰﾝ EM酪農牛乳　コーンのお焼き（卵抜）
5 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） オレンジ 【赤】豚肉,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,じゃが芋,ホットケーキ,油,きび砂糖 【緑】こまつな,たまねぎ,にんじん,ﾋﾟｰﾏﾝ,あおのり,ｵﾚﾝｼﾞ EM酪農牛乳　もちもちドーナツ（卵抜き）	6 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ 大豆の甘辛揚げ りんご 【赤】豚ひき肉,豚かた肉,大豆,しらす,赤箱牛乳,しろさけ 【黄】スパゲティ麺,油,ごま油,きび砂糖,精白米 【緑】ﾄﾏﾄ,ﾅｽ,たまねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,りんご,味付けのり 赤箱牛乳　鮭おにぎり	7 中華丼 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) きゅうりの梅和え シークワーサーゼリー 【赤】豚肉,生揚げ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ｼｰｸﾜｰｻｰｾﾞﾘｰ,やま芋 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾈｷﾞ,きゅうり,梅干し EM酪農牛乳　人参かるかん	8 スタミナカレー おからサラダ 十五夜デザート 【赤】豚ひき肉,豚レバー,ﾁｰｽﾞ,おから,竹輪,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨドレ,さつま芋,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ﾍﾁﾏ,ﾆｶﾞｳﾘ,きゅうり,ｺｰﾝ 赤箱牛乳　蒸し芋　黒糖（3歳～）	9 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンｱｯﾌﾟﾙソース 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ) パイン缶 【赤】豆腐,鶏もも,豚肉,しらす,油揚げ,ｺﾏなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま 【緑】なめこ,ﾈｷﾞ,りんご,キャベツ,にんじん,ﾋﾟｰﾏﾝ,りょくとうもやし,パインアップル缶 麦茶　いなり寿司　味付小魚	10 焼きそば 十五夜 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) きゅうりと竹輪の和え物 バナナ チーズ10鉄分入り 【赤】豚肉,竹輪,型抜きチーズ10鉄分,赤箱牛乳 【黄】中華めん,ごま油,きび砂糖,精白米,もち米,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ﾋﾟｰﾏﾝ,かぼちゃ,しめじ,ﾈｷﾞ,きゅうり,ﾊﾞﾅﾅ 赤箱牛乳　五平餅
12 あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 厚揚げのそぼろ煮（春雨） キャベツサラダ 【赤】豚ひき肉,厚揚げ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,はるさめ,きび砂糖,ライ麦,薄力粉 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,キャベツ,みかん,干しぶどう EM酪農牛乳　スコーン（卵乳なし）	13 お弁当会 【赤】 【黄】 【緑】 野菜ジュース　チーズタルト	14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) まぐろカツ（ソース） 切り干し大根炒め すいか 【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,EM牛乳,豆乳,ﾂﾅ缶 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにゃく,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,ｽｲｶ,ﾆﾗ EM酪農牛乳　ひらやちー	15 ゆかりご飯 誕生会 ソーキ汁 オクラのおかか和え りんご 【赤】豚肉ソーキ,赤箱牛乳 【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 赤箱牛乳　誕生会ケーキ	16 ロールパン チキンチャウダー 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ 【赤】鶏もも,牛乳,ｸﾘｰﾑ,グリーンピース 【黄】ロールパン,じゃが芋,ｵﾘｰﾌﾞ油,バター,薄力粉,ごま,きび砂糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,こまつな,ｺｰﾝ,オレンｼﾞ,味付けのり 麦茶　わかめおにぎり	17 麦ご飯 みそ汁（チンゲン菜,えのき） チキン照り焼き 人参シリシリ（ｼﾗｽ） バナナ 【赤】鶏もも,しらす,赤箱牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,さつま芋,バター,きび砂糖,ゴマ（黒） 【緑】チンゲンサイ,えのき,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,ﾈｷﾞ,ﾊﾞﾅﾅ 赤箱牛乳　ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ
19 敬老の日 	20 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 小松菜としめじのおかか和え おさつスティック 【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,ﾁｰｽﾞ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,おさつすてぃっく,ｶﾙｹﾞﾝ 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ピーマン,ﾈｷﾞ,こまつな,しめじ Ca飲料(ﾘﾝｺﾞ)　おかかチーズおにぎり	21 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ﾜｶﾒ) さばの蒲焼き 磯部和え オレンジ 【赤】さば,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,くずでん粉 【緑】とうがん,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,こまつな,りょくとうもやし,にんじん,焼きのり,ｵﾚﾝｼﾞ EM酪農牛乳　豆乳のくずもち	22 野菜そば 白和え(ｺﾞｰﾔｰ,人参) パイン缶 【赤】豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,沖縄豆腐,ﾂﾅ缶,赤箱牛乳 【黄】沖縄そば,油,マヨドレ,さつま芋,バター,きび砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ﾆｶﾞｳﾘ,パインアップル缶,ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ 赤箱牛乳　さつま芋のオレンジ煮	23 秋分の日 	24 親子夏遊び大会 【赤】 【黄】 【緑】
26 タコライス すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) バナナ 【赤】牛ひき肉,豚レバー,ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ホットケーキ,ゴマ（黒） 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,ﾄﾏﾄ,大根,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,ﾊﾞﾅﾅ EM酪農牛乳　セサミスティック	27 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 【赤】油揚げ,わかさぎ,豆乳,豚かた肉,ﾂﾅ缶,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,ｺｰﾝ,なし,味付けのり 麦茶　みそおにぎり　チーズ10鉄分入り	28 麦ご飯 みそ汁（なす） 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂｲﾝｹﾞﾝ) バナナ 【赤】鶏もも,豚かた肉,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,米粉,アーモンド,きび砂糖,バター 【緑】ﾅｽ,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,ﾊﾞﾅﾅ,かぼちゃ 赤箱牛乳　かぼちゃクッキー（米粉）	29 麦ご飯 マーボーへちま すまし汁(白菜,えのき) さつまいものゴマ和え 味付小魚 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ゴマなしミニフィッシュ,ソフール,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,さつま芋,マヨドレ,ごま,食パン,バター 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ﾍﾁﾏ,ﾆﾗ,はくさい,えのき,さやいんげん ソフール元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ　きな粉ラスク	30 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 プチトマト 【赤】油揚げ,さば,豚肉,みどり調整豆乳,ﾂﾅ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,マヨドレ 【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,ﾄﾏﾄ,味付けのり みどり調整豆乳　ツナマヨおにぎり	

※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