

予 定 献 立 表

2022年10月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土		
<p>31 あわご飯 カボチャスープ チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) 青切りみかん</p>     <p>～ 食欲の秋 ～ さんま, きのこ, さつまいも, りんごなどの秋の食べ物がおいしい季節になりました。 旬の食材は栄養も豊富です。秋の食材を味わいながら、 かせなどに負けない体をつくりましょう。</p>  <p>【赤】牛乳, 鶏手羽, 豚肉, EM牛乳, チーズ 【黄】精白米, あわ精白粒, 油, バター, 米粉, 強力粉, 薄力粉, ゴマ 【緑】フルン, たまねぎ, かぼちゃ, オレンジ, マレード, キャベツ, にんじん, 温州みかん, にんじん, ジュース</p> <p>EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>1 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜, しいたけ) 鶏と野菜の煮物 モズク酢(みかん)</p> <p>【赤】鶏もも, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, きき砂糖, 薄力粉 【緑】フルン, チンゲンサイ, しいたけ, かりんとう, にんじん, とうがん, さやいんげん, 沖繩もずく, きゅうり, みかん</p> <p>EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p>3 あわご飯 みそ汁(山東菜, ふ) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 かぶの甘酢合え バナナ</p> <p>【赤】牛乳, 厚揚げ豆腐, 豚肉, ジョア, しらす 【黄】野菜入りソフテン, せい, 精白米, あわ精白粒, 焼き豆腐, 油, きき砂糖, ごま 【緑】さんとうさい, キャベツ, にんじん, たまねぎ, かぶ, バナナ, にんじん, ひじき</p> <p>ジョア(マスカット)80 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(キャベツ, えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p>【赤】チーズ, さば, 鶏もも, 赤箱牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, さつま芋, きき砂糖 【緑】キャベツ, えのき, とうがん, にんじん, さやいんげん, 温州みかん</p> <p>赤箱牛乳 芋ようかん</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(白菜, さつま芋) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ シークワサーゼリー</p> <p>【赤】牛乳, 豚レバー, ツナ缶, ゴマなしミニフィッシュ 【黄】たべっ子ペビー, おやさい, 精白米, おし麦, さつま芋, 油, きき砂糖, ごま, はるさめ, シークワサーゼリー 【緑】はくさい, しょうが, きゅうり, トマト, ワカメ, 塩昆布, 味付けのり</p> <p>麦茶 塩昆布おにぎり 味付小魚</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(大根, わかめ, ねぎ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 パン缶</p> <p>【赤】豆乳, 牛かたろ, 沖繩豆腐, 赤箱牛乳, きな粉 【黄】精白米, おし麦, 油, しらたき, もち米, きき砂糖 【緑】大根, ワカメ, ネギ, にんじん, はくさい, きゅうり, りょくとともやし, パイン缶</p> <p>赤箱牛乳 きなこおはぎ</p>	<p>7 マーボー豆腐丼 コーンスープ(キャベツ) 大根と柿の甘酢和え</p> <p>【赤】沖繩豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー, EM牛乳, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, きき砂糖, ごま油, 米粉, 油 【緑】バナナ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, しょうが, ニラ, キャベツ, 大根, かき, かぼちゃ</p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ</p>	<p>8 チキンピラフ みそ汁(小松菜, ちくわ) ポテトサラダ りんご</p> <p>【赤】鶏もも, 竹輪, EM牛乳, 木綿豆腐 【黄】精白米, 油, じゃが芋, マヨレ, ホットケーキ, ゴマ 【緑】たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, こまつな, にんじん, きゅうり, コーン, りんご</p> <p>EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>
<p>10 スポーツの日</p> 	<p>11 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>12 秋鮭ずし みそ汁(山東菜, 油揚げ) パイパイリチー バナナ</p> <p>【赤】鶏卵, ペニダげ, 油揚げ, 豚肉, EM牛乳, しらす, チーズ 【黄】精白米, おし麦, きき砂糖, 油, ごま, 食パン, マヨレ 【緑】フルン, ひじき, さやいんげん, さんとうさい, パイパイ, にんじん, ニラ, バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>13 麦ご飯 豚汁 クープイリチー 柿</p> <p>【赤】チーズ, 豚肉, 沖繩豆腐, カマボコ, 赤箱牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, さといも, こんにやく, 油, 薄力粉, きき砂糖, ごま, 油 【緑】大根, こまつな, にんじん, 根深ねぎ, 昆布, しいたけ, かき</p> <p>赤箱牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>14 麦ご飯 クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ ソファール元氣ヨーグルト</p> <p>【赤】牛乳, 豚肉, カムソール 【黄】精白米, おし麦, 野菜入りソフテン, せい, 油, じゃが芋, 薄力粉, バター, オリブ, 油, きき砂糖, 精白米 【緑】にんじん, たまねぎ, かぶ, フロッキー, まいたけ, にんにく, ほうれん草, コーン, 梅干し, 味付けのり</p> <p>麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p>15 親子避難訓練</p>  <p>【赤】 【黄】 【緑】</p>		
<p>17 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p>【赤】チーズ, 納豆, 豚肉, カマボコ, 沖繩豆腐, 赤箱牛乳 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, 油, さつま芋, バター, きき砂糖 【緑】大根, しいたけ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ニラ, バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ, ねぎ) 魚のポテトクリーム焼き 白菜の和え物 チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】生揚げ, ペニダげ, まぐろ缶, 型抜きチーズ10鉄分, 赤箱牛乳, きな粉 【黄】精白米, おし麦, 米粉, 油, じゃが芋, くだん粉, 黒砂糖 【緑】ネギ, コーン, たまねぎ, パセリ, はくさい, にんじん</p> <p>赤箱牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(白菜, 油揚げ) 食育 ハニースパイシーチキン 白菜の和え物 ひじき 日 柿</p> <p>【赤】豆乳, 油揚げ, 鶏もも, 豚肉, EM牛乳, 豆乳 【黄】精白米, おし麦, はちみつ, 油, 米粉, きき砂糖 【緑】はくさい, にんにく, にんじん, キャベツ, りょくとともやし, ひじき, かき, バナナ</p> <p>EM酪農牛乳 チーズタルト</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(小松菜, しめじ) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) りんご</p> <p>【赤】ソファール, 鶏ひき肉, 鶏レバー, 赤箱牛乳 【黄】精白米, おし麦, バン粉, 油, きき砂糖, ごま, オリブ, 油, ケーキ 【緑】こまつな, しめじ, たまねぎ, トマト, きゅうり, ワカメ, りんご</p> <p>赤箱牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>21 カレーライス(根菜) フルーツサラダ 味付小魚</p> <p>【赤】牛乳, 豚肉, 鶏レバー, ヨーグルト, ゴマなしミニフィッシュ, EM酪農牛乳 【黄】精白米, おし麦, バン粉, 油, きき砂糖, ごま, オリブ, 油, かりんとう 【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, フルン</p> <p>EM酪農牛乳 かりんとう ブルーン</p>	<p>22 沖繩そば(肉入り) 小松菜としめじのゴマ和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉, カマボコ, EM牛乳, ツナ缶 【黄】沖繩そば, きき砂糖, ごま, 精白米, 油 【緑】フルン, なが昆布, にんじん, ネギ, こまつな, しめじ, バナナ, 味付けのり</p> <p>赤箱牛乳 みそおにぎり</p>		
<p>24 あわご飯 みそ汁(キャベツ, 厚揚げ) なすの挽き肉炒め マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p>【赤】牛乳, 生揚げ, 豚ひき肉, しらす 【黄】野菜入りソフテン, せい, 精白米, あわ精白粒, 油, さやいんげん, マヨレ 【緑】キャベツ, たら, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, きゅうり, 干しぶどう, 温州みかん, スイートコーン</p> <p>麦茶 コーンおむすび</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) きびなご唐揚げ 白和え(ほうれん草, ひじき) バナナ</p> <p>【赤】チーズ, スルメ, 小, 沖繩豆腐, ツナ缶, 赤箱牛乳, 豚ひき肉, チーズ 【黄】精白米, おし麦, 薄力粉, 油, マヨレ, ス, バグティ種 【緑】かぼちゃ, しめじ, ネギ, ほうれん草, ひじき, にんじん, バナナ, たまねぎ, トマト缶, パセリ, 乾</p> <p>赤箱牛乳 ペンネミート</p>	<p>26 納豆みそご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー パン缶</p> <p>【赤】豆乳, 挽きわり納豆, 豚ひき肉, 沖繩豆腐, 豚肉, 赤箱牛乳, 脱脂粉乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, きき砂糖, そうめん, 油, 薄力粉 【緑】ネギ, しいたけ, からし, にんじん, たまねぎ, パイン缶, もも缶</p> <p>赤箱牛乳 ピーチマフィン(卵除去)</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜, 絹ごし) 魚のきのこあんかけ デークニーリチー チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】牛乳, 豆腐, めかじき, 豚肉, 型抜きチーズ10鉄分, 豆乳, ツナ缶 【黄】たべっ子ペビー, おやさい, 精白米, おし麦, 油, カルゲン, 薄力粉 【緑】チンゲンサイ, たまねぎ, えのき, しいたけ, にんじん, さやいんげん, 大根, 沖繩もずく, ニラ</p> <p>Ca飲料(リンゴ) もずく入りひらやちー</p>	<p>28 麦ご飯 ゆじ豆腐(アーサ) 肉じゃが キャベツサラダ</p> <p>【赤】ゆじ豆腐, 牛かたろ, スグリーンピース, EM牛乳, しらす 【黄】精白米, おし麦, 油, じゃが芋, しらたき, きき砂糖 【緑】バナナ, あおきたまねぎ, にんじん, キャベツ, みかん, えだまめ</p> <p>EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>29 中華丼 みそ汁(じゃがいも, 玉ねぎ) きゅうり竹輪 ブルーン</p> <p>【赤】豚肉, 竹輪, EM牛乳, チーズ, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, きき砂糖, じゃが芋, 薄力粉 【緑】はくさい, にんじん, しいたけ, ピーマン, たまねぎ, ネギ, きゅうり, フルン, コーン</p> <p>EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜き)</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