

# 予 定 献 立 表

2023年10月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>2</b> 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、豚肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】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: center;">EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p><b>3</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜・ちくわ) 鯖の梅焼き デークニーイリチー りんご</p> <p><small>【赤】竹輪、さば、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ごま 【緑】こまつな、梅干し、葉大根、にんじん、さやいんげん、りんご、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p><b>4</b> 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 揚げ豆腐のあんかけ 大根の甘酢和え オレンジ</p> <p><small>【赤】糸綿豆腐、鶏ひき肉、EM牛乳、ウイナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、油、きび砂糖、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】さんとうさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、大根、オレンジ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p><b>5</b> 麦ご飯 みそ汁(白菜・豚肉) きびなご唐揚げ トマトサラダ(きゅうり) チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚肉、スルルー小、型抜きチーズ10鉄分、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、きび砂糖、オリブ油、さつま芋、バター 【緑】はくさい、トマト、きゅうり、カマ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 蒸し芋</p>	<p><b>6</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 鶏肉のネギ南蛮 キャベツのゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ、成鶏・もも、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、ごま、ライ麦、薄力粉、きび砂糖 【緑】こまつな、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、パインアップル缶、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>	<p><b>7</b> カレーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、おから、竹輪、ゴマなしミニフィッシュ、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリブ油、マヨドレ 【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、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 黒棒 パナナ</p>
<p><b>9</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">スポーツの日</p> 	<p><b>10</b> お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">野菜ジュース 星たべよ</p>	<p><b>11</b> 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き クービーイリチー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐、しろさげ、豚かた肉、カマボコ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、こんにやく、油 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p><b>12</b> ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) レバーの炒め物 ブロッコリーのおかかチーズ和え 柿</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚レバー、豚かた肉、チーズ、赤箱牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖 【緑】キャベツ、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょくとうもろこし、ニラ、ブロッコリー、かき、甘がき</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 クッキー</p>	<p><b>13</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) チンジャオロース きゅうり竹輪 フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉、竹輪、赤箱牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、食パン 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p><b>14</b></p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">親子避難訓練</p> 
<p><b>16</b> あわご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚ひき肉、しらす 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖 【緑】はくさい、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、沖繩もずく、きゅうり、みかん、スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 コーンおむすび</p>	<p><b>17</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・さつま芋) 魚てんぷら ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、豚肉、大豆 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、薄力粉、こんにやく、油、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ、なが昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ソーメンチャンプルー</p>	<p><b>18</b> 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 柿</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろース、沖繩豆腐、EM牛乳、まぐろ・缶詰 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、ロールパン、マヨドレ 【緑】たまねぎ、カマ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、りょくとうもろこし、かき、キャベツ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p><b>19</b> ご飯 クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉、クリーム、牛乳 【黄】油、じゃが芋、薄力粉、バター、オリブ油、きび砂糖、シークワサーゼリー、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、しいたけ、にんにく、ほうれん草、コーン、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>20</b> 麦ご飯 みそ汁(なす・鶏肉) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、豚肉、ヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、ケーキ 【緑】ナス、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんじん、しいたけ、みかん、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p><b>21</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え ブルー</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚かた・赤肉、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、きび砂糖、さつま芋、マヨドレ、ごま、薄力粉 【緑】チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブルー、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 コーンのお焼き</p>
<p><b>23</b> あわご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚かた肉、豚肉 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、きび砂糖、ごま 【緑】大根、ワカメ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもろこし、オレンジ、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p><b>24</b> 麦ご飯 みそ汁(カシナ・じゃが芋) 鮭の塩麹焼き ブロッコリーソテー 味付小魚</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚かた肉、ゴマなしミニフィッシュ、赤箱牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、くずでん粉、きび砂糖 【緑】からしな、ブロッコリー、にんじん、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p><b>25</b> 麦ご飯 すまし汁(白菜・トマト) 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】輸入牛・かたろース、まぐろ・缶詰、EM牛乳、クリーム 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、きび砂糖、スパゲティ、麺、マヨドレ、薄力粉、バター 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p><b>26</b> 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 揚げ魚のケチャップ煮 しらすのサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、マヨドレ、さつま芋 【緑】とうがん、ネギ、たまねぎ、ピーマン、こまつな、コーン、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 焼き芋</p>	<p><b>27</b> マーボー豆腐丼 みそ汁(山東菜・えのき) 大根と柿の甘酢和え ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、はちや棒 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、りょくとうもろこし、えのき、大根、かき、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 パナナ</p>	<p><b>28</b> 野菜そば 煮豆 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、大豆 【黄】沖繩そば、油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもろこし、真昆布、りんご、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>
<p><b>30</b> 納豆ごはん イナムドチ パイパイイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、まぐろ・缶詰、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、パイア、にんじん、ニラ、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p><b>31</b> 麦ご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) 梨</p> <p><small>【赤】牛乳、成鶏・もも、豚かた肉、赤箱牛乳、ハム、ピザチーズ 【黄】精白米、おし麦、油、バター、米粉、きび砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもろこし、なし、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 ピザトースト</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>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、 かぜなどに負けない体をつくりましょう。</p> </div>  </div>			

※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