

予 定 献 立 表

2024年10月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
	1 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 豚肉のしょうが焼き 人参シソ 青切りみかん <small>【赤】生揚げ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,食パン,バター 【緑】たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,温州みかん</small> EM酪農牛乳 ジェムパン	2 麦ご飯 みそ汁(白菜・さつまいも) 鮭の塩麹焼き 冬瓜の煮物 バナナ <small>【赤】しろさげ,若鶏,もも,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,さつまいも,油,きび砂糖,ごま 【緑】はくさい,とうがん,にんじん,さやいんげん,バナナ</small> 麦茶 いなり寿司	3 カレーライス チーズ10鉄分入り いもチップ <small>【赤】豚かた肉,鶏レバー,チーズ,赤箱牛乳,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,さつまいも,オリーブ油,紫いもチップ,はちや棒 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,ゆで,しょうが,にんじん,温州みかん</small> 赤箱牛乳 はちや棒 味付小魚	4 あわご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん) <small>【赤】厚揚げ,豚ひき肉,赤箱牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,きび砂糖,もち米,ごま 【緑】キャベツ,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,沖縄もずく,きゅうり,みかん</small> 赤箱牛乳 もちもちドーナツ	5 すきやき丼 きゅうりともやしの和え物 青切りみかん <small>【赤】輸入牛,かた肉,沖縄豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,しらす 【緑】にんじん,はくさい,きゅうり,りょくともやし,温州みかん</small> 麦茶 ふりかけおにぎり
	7 あわご飯 みそ汁(レタス・油揚げ) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー プルーン <small>【赤】油揚げ,鶏,手羽,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,強力粉,黒砂糖 【緑】レタス,オレンジ,マレード,たまねぎ,にんじん,ニカウリ,プルーン,干しぶどう</small> EM酪農牛乳 黒糖カステラ	8 お弁当会  <small>【赤】 【黄】 【緑】</small> 野菜ジュース せんべい	9 きのことスパゲティ みそ汁(白菜・豚肉) きゅうり竹輪 バナナ <small>【赤】豚ひき肉,豚肉,竹輪,豚肉 【黄】スパゲティ麺,ごま油,精白米,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,はくさい,きゅうり,バナナ,昆布,ネギ</small> 麦茶 クワジュージーおにぎり	10 納豆みそご飯 そうめん汁 麩チャンプルー オレンジ <small>【赤】挽きわり納豆,豚ひき肉,豚肉,鶏卵,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,そうめん,油,ふ,さつまいも 【緑】ネギ,しいたけ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,りょくともやし,オレンジ</small> 赤箱牛乳 蒸し芋	11 親子丼 みそ汁(青菜・えのき) 大根と柿の甘酢和え プルーン <small>【赤】鶏肉,鶏卵,赤箱牛乳,ウィンナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ホットケーキ,マヨドレ 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,こまつな,えのき,ワカメ,大根,かき,プルーン,キャベツ</small> EM酪農牛乳 きやべつマフィン
14 スポーツの日 	15 あわご飯 すまし汁(冬瓜・ネギ) 松風焼き パパイヤイリチー フルーツゼリー(巨峰) <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,まぐろ,缶,赤箱牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,パン粉,油,きび砂糖,ごま,米粉 【緑】とうがん,ネギ,たまねぎ,パイア,にんじん,ニラ,バナナ</small> 赤箱牛乳 ごまごま豆腐パン	16 麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) 鯖のカレー焼 デークニーイリチー バナナ <small>【赤】沖縄豆腐,さば,豚かた肉,豚肉,型抜きチーズ10鉄分, EM酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖 【緑】さんとうさい,大根,にんじん,さやいんげん,バナナ,ネギ</small> EM酪農牛乳 かりんとう チーズ10鉄分	17 麦ご飯 みそ汁(小松菜・ちくわ) チンジャオロース 誕生会 土佐和え 黄桃缶 <small>【赤】竹輪,豚,かた肉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,ケーキ 【緑】こまつな,しょうが,たまねぎ,たけのこ,水煮缶,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,黄桃缶</small> ジョア(マスカット味) 誕生会ケーキ	18 ごはん クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ パイン缶 <small>【赤】豚,かた肉,クリーム,牛乳 【黄】油,じゃが芋,薄力粉,バター,オリーブ油,きび砂糖,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,またたけ,にんにく,ほうれん草,コーン,パインアップル,缶</small> EM酪農牛乳 ホットケーキ	19 チキンピラフ すまし汁(青菜・しめじ) スパゲティサラダ チーズ10鉄分入り <small>【赤】若鶏,もも,グリーンピース,ゆで,まぐろ,缶,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,油,スパゲティ麺,マヨドレ,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,しめじ,きゅうり,干しぶどう,塩昆布</small> 麦茶 塩昆布おにぎり
21 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・じゃが芋) 魚てんぷら ひじき炒め プリン <small>【赤】キングクリップ,豆乳,豚肉,大豆,EM牛乳,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,薄力粉,油,しらす,油,食パン,マヨドレ 【緑】チンゲンサイ,ひじき,にんじん,さやいんげん,かき</small> EM酪農牛乳 じゃこトースト	22 ふりかけご飯 鮭の北海汁 クービーイリチー プルーン <small>【赤】べにざけ,豚かた肉,カマボコ,赤箱牛乳,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,薄力粉,きび砂糖 【緑】大根,にんじん,しめじ,根深ねぎ,昆布,しいたけ,かき,ほうれん草</small> 赤箱牛乳 スコーン(ほうれん草・チーズ)	23 マーボー豆腐丼 キャベツサラダ シークワーサーゼリー <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,赤箱牛乳,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,シークワーサーゼリー,食パン 【緑】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,みかん</small> 赤箱牛乳 パン(きな粉クリーム)	24 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 鯖の香味焼き ツナ和え(ほうれん草・人参) 青切りみかん <small>【赤】さば,ツナ缶,EM牛乳,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,マヨドレ 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,しょうが,にんにく,ほうれん草,にんじん,温州みかん</small> EM酪農牛乳 豆乳ウエハース チーズ10鉄分	25 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) レバーのごまソースあえ ポテトサラダ バナナ <small>【赤】豚レバー,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,きび砂糖,ごま,じゃが芋,マヨドレ,ビーファン,油,ごま油 【緑】チンゲンサイ,しょうが,にんじん,きゅうり,コーン,バナナ,たまねぎ,にんじん,ニラ</small> 麦茶 そーめんチャンプルー	26 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,ツナ缶 【黄】沖縄そば,きび砂糖,ごま,精白米,マヨドレ 【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> 麦茶 ツナマヨおにぎり
28 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー パイン缶 <small>【赤】納豆,豚かた肉,カマボコ,沖縄豆腐,EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,薄力粉,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ニラ,パインアップル,缶,コーン</small> EM酪農牛乳 コーンのお焼き	29 麦ご飯 みそ汁(なす) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉,まぐろ,缶,赤箱牛乳,クリーム 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,ごま油,スパゲティ麺,マヨドレ,薄力粉,きび砂糖,バター 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,チンゲンサイ,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,きゅうり,オレンジ,干しぶどう</small> 赤箱牛乳 レーズンクッキー	30 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) きびなご唐揚げ トマトサラダ(きゅうり) バナナ <small>【赤】スルルー小,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,オリーブ油,くずでん粉 【緑】コーン,キャベツ,トマト,きゅうり,ワカメ,バナナ</small> EM酪農牛乳 豆乳のくずもち	31 麦ご飯 カボチャスープ チキン照り焼き ブロッコリーソテー チーズ10鉄分入り <small>【赤】牛乳,成鶏,もも,豚かた肉,型抜きチーズ10鉄分,赤箱牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,油,バター,薄力粉,きび砂糖 【緑】たまねぎ,かぼちゃ,りんご,ブロッコリー,にんじん,コーン,沖縄もずく,ニラ</small> 赤箱牛乳 もずく入りひらやちー	～ 味覚の秋 ～ 過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。 旬の食材を五感で体感することで、豊かな感性や味覚の形成につながります。	

※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