




予 定 献 立 表

2019年10月分

月	火	水	木	金	土
	1 玄米ご飯 みそ汁(大根,わかめ) 豚肉のしょうが焼 コールスローサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉,みどり調整豆乳しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】大根,わかめ,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,キャベツ,ネギ,オレンジ</small> 保育乳 きな粉揚げパン	2 きのコスパゲティ みそ汁(キャベツ,油揚げ) かぼちゃ含め煮 ミニゼリー <small>【赤】いか,鶏ひき肉,油揚げ, 酪農牛乳 【黄】麵,ごま油 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ, ぶなしめじ,ネギ, ピーマン,キャベツ, かぼちゃ</small> 酪農牛乳 お米deりんごのタルト	3 玄米ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜炒め(もやし,インゲン) バナナ <small>【赤】さば,豚肉 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】大根,わかめ,ネギ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,さやいんげん,バナナ</small> 冷やしごはん	4 麦ご飯 チキンカレー ブロッコリーの和え物 <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,トマト,かぼちゃ</small> 保育乳 あんぱん	第56回 運動会 
	7 黒米ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニサラダ りんご <small>【赤】豚肉,まぐろ缶詰,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,麵,黒砂糖 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りょうとうもやし,したけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン-生,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご</small> 保育乳 黒糖てんぷら	8 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】鶏肉,クリーム,牛乳,脱脂粉乳,ポークツナ缶 【黄】パン,じゃが芋,バター,オリーブ油,砂糖,胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,ほうれん草,からしな, コーン,味付けのり</small> からし菜おにぎり(ポーク, ツナ)	弁当会 <small>アイスクリーム まがりせんべい</small>	10 ご飯 三色そばろ(鶏ひき肉) すまし汁(はんぺん,玉ネギ,カワレ) 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,はんぺん,クリーム,脱脂粉乳 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖,麵 【緑】ほうれん草,たまねぎ,かいわれ大根,大根,きゅうり,トマト, なす, かき</small> 冷やしうどん(きゅうり, トマト, なす)	11 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,ヨーグルト,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋,オリーブ油,食パン 【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,ジャム</small> 保育乳 ジャムパン
14 体育の日 (休園) 	15 あわご飯 みそ汁(山東菜,麩) 生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え オレンジ <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,牛乳,まぐろ缶詰 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,塩昆布,オレソ,コーン</small> 保育乳 お好み焼き	16 クアージュシー 魚汁(カラシ) モズクの酢の物 <small>【赤】たい,豚肉,カマボコ,牛乳,鶏卵,豚もも 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖 【緑】からしな,にんじん,しいたけ,きゅうり,沖縄もずく,みかん</small> 保育乳 コロッケ	17 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) 魚のてんぷら(磯部) デークニーイリチー 梨 <small>【赤】豆腐,キングクリップ,豚肉,鶏卵 【黄】胚芽米,砂糖, 白玉粉 【緑】なめこ,ネギ,あおのり,大根,にんじん,さやいんげん,小豆, なし</small> 酪農牛乳 あんみつ 塩せんべい	18 あわご飯 マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ(わかめ) <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,鶏ささ身,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油, はるさめ 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,こら,ほうれん草,りょうとうもやし,きゅうり</small> 保育乳 紅芋パン	19 野菜そば さつまいものゴマ和え りんご 食育の日 <small>【赤】豚かまボコ,油揚げ 【黄】沖縄そば,さつま芋,ごま,胚芽米, 砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,さやいんげん,りんご</small> 保育乳 ビスコ ミニゼリー
21 ふりかけご飯 みそ汁(白菜,ねぎ) 和風ハンバーグ トマトサラダ 青切りみかん <small>【赤】油揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉,豚肉,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,オリーブ油,食パン,ごま油 【緑】はくさい,ネギ,たまねぎ,ひじき,トマト,きゅうり,わかめ,温州みかん,にんじん</small> 保育乳 ビザトースト	22 即位礼正殿の儀 (休園) 	23 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー Feゼリー <small>【赤】納豆,豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,豚肉しらす,牛乳 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま,三温糖 【緑】とうがら,わかめ,ネギ,ピクルス,たまねぎ,キャベツ,ひじき,バナナ</small> 酪農牛乳 はちや棒 パナナ	24 黒米ご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚フライタルタルソース キャベツサラダ ブルー <small>【赤】キングクリップ,鶏卵,しらす 【黄】胚芽米,ごま油,はちみつ,バター 【緑】とうがら,わかめ,ネギ,ピクルス,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ブルー</small> R-ヨーグルト 梅しらすおにぎり	25 玄米ご飯 ハヤシライス きゅうりともやしの和え物 バナナ <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,じゃが芋 【緑】にんじん,たまねぎ,きゅうり,りょうとうもやし,バナナ</small> 保育乳 クリームパン	26 ご飯 親子どんぶり みそ汁(えのき,わかめ,油揚げ) ステーキゅうり ミニトマト <small>【赤】鶏肉,鶏卵,油揚げ,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋,黒砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,こまつな,きゅうり,コーン,ミニトマト</small> 保育乳 マーレードクッキー
28 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) 枝豆 バナナ <small>【赤】牛ひき肉,豚レバー 【黄】胚芽米,三温糖,はるさめ 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,こまつな,とうがら,えだだまめ,ゆで,バナナ</small> 春雨肉団子スープ	29 麦ご飯 誕 誕 生 生 日 日 会 会 みそ汁(なす) きびなごカレー揚げ ひじき・こんにやく炒め <small>【赤】油揚げ,きびなご,チーズ,豚肉,牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま油 【緑】ナス,しめじ,ネギ,にんじん,ひじき,えだだまめ</small> 保育乳 誕生ケーキ	30 秋鮭すし すまし汁(絹ごし,小松菜) 冬瓜の煮物 青切りみかん <small>【赤】鶏卵,べにざけ,豆腐,若鶏もも,酪農牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま,ごま油,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,こまつな,とうがら,にんじん,こら,温州みかん,かぼちゃ</small> 酪農牛乳 かぼちゃマフィン	31 玄米ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) プチトマト <small>【赤】芋粥,まぐろ缶詰,EM牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,オレソ,マレード,にんじん,りょうとうもやし,ブロッコリー,トマト,バナナ</small> 保育乳 かりんとう	<p>秋は実りの季節です。さんま、きのこ、いも、りんごなど おいしい食材がたくさん出回ります。旬の物は栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負け ない体を作りましょう。</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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生