

予定献立表

2019年10月分

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
	1 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) オレンジ 黄パプリカスティック <small>【赤】さば,豚肉,チーズ 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,さやいんげん,オレンジ,パプリカ</small> 飲むヨーグルト おかかチーズおにぎり	2 ご飯(玄米) 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 プチトマト <small>【赤】豚肉,まぐろ缶詰,EM牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,麵くずでん粉,黒砂糖 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りよくとうもやし,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,トマト</small> EM酪農牛乳 黒糖くずもち	3 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 きゅうりスティック <small>【赤】鶏卵,ベにぎげ,豆腐,若鶏もも,EM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,とうがん,にんじん,ニラ,温州みかん,きゅうり</small> 飲むヨーグルト グルーツ ツナマヨおにぎり	4 ご飯 みそ汁(ジャガイモ,ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え バナナヨーグルト 赤パプリカスティック <small>【赤】凍り豆腐,豚もも,EM牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖 【緑】ワカメ,ネギ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,バナナ,干しぶどう,パプリカ,かぼちゃ</small> クランベリージュース かぼちゃクッキー	5 ご飯 クリームシチュー 豆乳 プルーン <small>【赤】鶏肉,クリーム牛乳,脱脂粉乳,豆乳 【黄】じゃが芋,バター,胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,プルーン</small> 麦茶 お菓子
	7 ご飯 三色そばろ(鶏ひき肉) すまし汁(ちくわ,玉ネギ,カイワレ) 大根の甘酢合え りんご プチトマト <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,竹輪 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】ほうれんそう,たまねぎ,かいわれ大根,大根,レーズン,りんご</small> 飲むヨーグルト レーズン蒸しケーキ	8 ご飯 豆乳 バナナ チキンマレード煮 野菜炒め(ブロッコリー) 黄パプリカスティック <small>【赤】手羽,まぐろ缶詰,卵,豆乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】オレンジ,マレード,にんじん,りよくとうもやし,ブロッコリー,パプリカ,バナナ</small> 飲むヨーグルト お好み焼き	9 あわご飯(玄米) 魚汁(カラシ) セロリスティック 切り干し大根炒め モズクの酢の物 ドラゴンフルーツゼリー <small>【赤】たい,豚肉,ガマホコ,EM牛乳,豆乳,豚もも 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖,ライ麦 【緑】からしな,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,きゅうり,沖繩もずく,みかん,なし,キャベツ,セロリ,ドラゴンフルーツ</small> EM酪農牛乳 スコーン	10 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 ぶどう きゅうりスティック <small>【赤】いか,鶏ひき肉,油揚げ,豚ひき肉 【黄】麵,ごま油,胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,焼きのり,キャベツ,ネギ,かぼちゃ,ぶどう,きゅうり</small> 飲むヨーグルト 納豆みそおにぎり	11 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 青切りみかん 赤パプリカスティック <small>【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,しらす,EM牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,温州みかん</small> EM酪農牛乳 ジャムパン
14 体育の日 	15 ご飯 煮干しの佃煮 みそ汁(大根,山東菜) 豚肉のしょうが焼 人参シソ(かつお節) オレンジ 黄パプリカスティック <small>【赤】豚肉,みどり調整豆乳,しらす,油揚げ,煮干し 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】大根,さんとうさい,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,オレンジ,パプリカ</small> 飲むヨーグルト いなり寿司	16 ご飯(玄米) 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 プルーン プチトマト <small>【赤】キングクリップ,鶏卵,EM牛乳 【黄】胚芽米,ごま油,はちみつ,バター 【緑】とうがん,ワカメ,ピクルス,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,プルーン,トマト</small> EM酪農牛乳 ホットケーキ(コア)	17 ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茹で卵 バナナ きゅうりスティック <small>【赤】豚肉,鶏卵 【黄】胚芽米,はるさめ,ごま油,さつま芋 【緑】かぼちゃ,ネギ,チンゲンサイ,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,バナナ</small> 飲むヨーグルト 蒸し芋	18 ご飯 みそ汁(かぶ,わかめ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 りんご 赤パプリカスティック <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,EM牛乳,沖繩豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,白玉粉 【緑】かぶ,かぶ,葉,ワカメ,たまねぎ,きゅうり,りよくとうもやし,りんご,パプリカ</small> EM酪農牛乳 豆腐もち	19 ご飯 親子どんぶり 食育 豆乳 の プルーン 日 <small>【赤】鶏肉,鶏卵,豆乳 【黄】胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,プルーン</small> 麦茶 お菓子
	21 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー ミニトマト 梨 <small>【赤】納豆,豚肉,ガマホコ,沖繩豆腐,豚肉,しらす 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま,三温糖 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ニガウリ,にんじん,ひじき</small> 飲むヨーグルト じゃこひじきおにぎり チーズで鉄	22 即位礼正殿の儀 	23 ふりかけご飯(玄米) 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 黄パプリカスティック <small>【赤】油揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉,豚肉 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,オリーブ油,ピーマン,ごま油 【緑】はくさい,ネギ,たまねぎ,ひじき,トマト,きゅうり,ワカメ,温州みかん,にんじん</small> カルピス 焼きビーフン	24 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 きゅうりスティック <small>【赤】豆腐,キングクリップ,豚肉,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】なめこ,ネギ,あおりの,大根,にんじん,さやいんげん,なし,コーン,きゅうり</small> 飲むヨーグルト コーンのお焼き	25 誕生会(お弁当持参) 
28 ご飯 みそ汁(山東菜,麩) 生揚げのそばろ煮 塩昆布和え オレンジ ミニトマト <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,まぐろ缶詰 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ,フランスパン 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,塩昆布,オレンジ,コーン,赤ピーマン,ミニトマト</small> 飲むヨーグルト カラフルトースト	29 ご飯 豆乳 わかさぎのオランダ揚げ きんぴら(ひじき,こんにやく) バナナ 黄パプリカスティック <small>【赤】油揚げ,わかさぎ,豆乳,豚肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,こんにやく,ごま油,三温糖 【緑】にんじん,パセリ,ひじき,パプリカ,枝豆</small> 飲むヨーグルト 味噌おにぎり	30 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) 枝豆 シークワサーゼリー <small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,ツナ缶,鶏卵 【黄】胚芽米,三温糖,さつま芋,はちみつ 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,こまつな,とうがん,えだまめ,ゆで,梨,味付けのり</small> EM酪農牛乳 さつま芋蒸しカップ	31 ご飯(玄米) りんご ハチキンカレー もずくスープ ブロッコリーの和え物 きゅうりスティック <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,豆腐,みどり調整豆乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,バター,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウダー 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,沖繩もずく,ネギ,ブロッコリー,トマト,かき,かぼちゃ,きゅうり,りんご</small> 飲むヨーグルト ココナツもちケーキ	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。 	

※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