

予 定 献 立 表

2022年10月分

すみれっ子保育園

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) バナナ ミニトマト</p> <p></p> <p><small>【赤】牛乳,鶏手羽,豚肉,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】プルーン,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</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト チーズスティック</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">～ 食欲の秋 ～</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: right;"></p>					<p>1 親子丼 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】鶏もも、鶏卵 【黄】精白米 【緑】プルーン,チンゲンサイ,しいたけ,ワカメ,にんじん,たまねぎ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</p>
<p>3 あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 豆腐と野菜のうま煮 かぶの甘酢合え バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】牛乳,豆腐,豚肉,しらす 【黄】野菜入りソフトせんべい,精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,きび砂糖,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,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>4 ミートソース すまし汁 粉ふきいも りんご</p> <p><small>【赤】牛乳,豚肉 【黄】油,じゃが芋,薄力粉,バター,オリーブ油,きび砂糖,羊油,きび砂糖,ごま,はるさめ,シーワーカーゼリー 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,にんにく,ほうれん草,コーン, りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スイートポテト</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(白菜,さつまいも) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ 青切みかん きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】牛乳,豚レバー,ツ缶,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】たべっこビーおやさい,精白米,おし麦,さつまいも,油,きび砂糖,ごま,はるさめ,シーワーカーゼリー 【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり 味付小魚</p>	<p>6 玄米ご飯 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 パイン缶</p> <p><small>【赤】豆乳,牛かたろース,沖縄豆腐,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,しらす,もち米,きび砂糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,りょくとうもやし,パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト もちもちドーナツ</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 赤パプリカスティック ブルーチェ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,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,コーン,キャベツ,大根,かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ちんすこう</p>	<p>8 チキンピラフ みそ汁(小松菜,ちくわ) チーズ</p> <p><small>【赤】鶏もも,竹輪,EM牛乳 【黄】精白米,油 【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</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</p>	
<p>10</p> <p style="text-align: center;">スポーツの日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>11 麦ご飯 豆乳 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 りんご</p> <p><small>【赤】チーズ,さば,鶏もも 【黄】精白米,おし麦,油,さつまいも,きび砂糖 【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</small></p> <p style="text-align: center;">梅サワー クファージュシーおにぎり</p>	<p>12 秋鮭ずし みそ汁(山東菜,油揚げ) パイパイチャー きゅうりスティック チーズ</p> <p><small>【赤】鶏卵,べにざけ,油揚げ,豚肉,EM牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま,食パン,ジャム 【緑】プルーン,ひじき,さやいんげん,さんとうさい,パパイア,にんじん,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃむパン</p>	<p>13 玄米ご飯 豚汁 クーブイリチー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】チーズ,豚肉,沖縄豆腐,マヨネーズ,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,さといも,こんにゃく,油,薄力粉,きび砂糖,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</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト サーターアンダーギー</p>	<p>14</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース マーブルパン 青切りみかん</p>	<p>15 ポロポロジュシー プルーン</p> <p><small>【赤】豚肉 【黄】精白米, 【緑】にんじん,ねぎ,昆布,プルーン</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</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 ミニトマト</p> <p><small>【赤】チーズ,納豆,豚肉,マヨネーズ,沖縄豆腐 【黄】精白米,おし麦,こんにゃく,油,さつまいも 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ニラ,バナナ,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 蒸し芋</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 白和え(ほうれん草,ひじき) りんご</p> <p><small>【赤】生揚げ,べにざけ,まぐろ缶,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,くずんぼ粉,黒砂糖 【緑】ネギ,コーン,たまねぎ,パセリ,はくさい,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 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 の 野菜炒め(もやし,ひじき) 日 型抜きチーズ きゅうり</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏もも,豚肉,EM牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,米粉,きび砂糖 【緑】はくさい,にんにく,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき,かき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>20 玄米ご飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】ソール,鶏ひき肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,きび砂糖,ごま 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,トマト,きゅうり,ワカメ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">梅サワー ひらやちー</p>	<p>21 カレーライス(根菜) すまし汁 ほうれん草サラダ 黄パプリカスティック ブルーチェ</p> <p><small>【赤】牛乳,豚肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>22 もずく丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,チーズ 【黄】精白米, 【緑】昆布,にんじん,ネギ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</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 バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】牛乳,生揚げ,豚ひき肉,しらす 【黄】野菜入りソフトせんべい,精白米,あわ精白粒,油,スパゲティ麺,マヨネーズ 【緑】キャベツ,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,干しぶどう,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>25 麦ご飯 豆乳 きびなご唐揚げ 白菜の和え物 りんご</p> <p><small>【赤】ツ缶,牛乳,豚ひき肉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油 【緑】はくさい,ひじき,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト アガラサー</p>	<p>26 納豆みそご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー パイン缶 きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】豆乳,挽きわり納豆,豚ひき肉,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,脱脂粉乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;">誕生会(弁当持参)</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">カルピス 誕生ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが キャベツサラダ 赤パプリカスティック ゼリー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛かたろース,グリーンピース,しらす 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,しらす,きび砂糖 【緑】バナナ,あおさ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,みかん,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>29 中華丼 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚肉,竹輪, 【黄】精白米 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,たまねぎ,ネギ</small></p> <p style="text-align: right;">麦茶 お菓子</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