

# 予 定 献 立 表

2022年9月分

あおば保育園

月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center;">冷たい物を取り過ぎていませんか？</p> <p>子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物を取りすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起こしやすくなります。冷たすぎない飲み物での水分補給を心がけましょう。</p>					
			<p><b>1</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら肉煮(いんげん) オレンジ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐さば缶,豚肉,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,バター 【緑】こまつな,えのき,にんじん,ネギ,しょうが,ごぼう,さやいんげん,オレンジ,たまねぎ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライス</p>	<p><b>2</b> 麦ご飯 すまし汁(絹ごし,ワカメ) ピーマンと豚肉の味噌炒め トマトの和え物(おかか) ゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐,豚かた肉,EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,きび砂糖,薄力粉,ゼリー 【緑】ワカメ,ピーマン,赤ピーマン,りょくとうもやし,たまねぎ,トマト,オクラ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>	<p><b>3</b> 親子丼 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦, 【緑】にんじん,たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>5</b> 中華丼 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) きゅうりの梅和え プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,食パン 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ネギ,きゅうり,梅干し,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ジャムサンド</p>	<p><b>6</b> 麦ご飯 みそ汁(山東菜,油揚げ) さばのおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p><b>団子作り</b></p> <p><small>【赤】油揚げ,さば,豚肉,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,マヨレ 【緑】さんとうさい,えのき,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 団子(0~2歳児ホットケーキ)</p>	<p><b>7</b> あわご飯 みそ汁(小松菜,麩) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) オレンジ・きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】豚肉,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,じゃが芋,ホットケーキ,油,きび砂糖 【緑】こまつな,たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,あおのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p><b>8</b> 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) うさぎハンバーグ 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) 月見ゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐,ひき肉,しらす,油揚げ,ゴマなしミモフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま,ゼリー 【緑】なめこ,ネギ,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p><b>9</b> <span style="color: blue;">2~5歳児バス遠足</span> <span style="color: red;">全園児お弁当</span></p>  <p><small>【赤】EM牛乳 【黄】さつま芋,黒砂糖</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳~)</p>	<p><b>10</b> もずく丼 みそ汁 チーズ 十五夜</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,チーズ 【黄】精白米,おし麦 【緑】沖縄もずく,たまねぎ,にんじん,にんにく,ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>12</b> あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツサラダ プチトマト・バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,発酵乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,はるさめ,きび砂糖,ライ麦,薄力粉 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,キャベツ,みかん,干しぶどう,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン(卵乳なし)</p>	<p><b>13</b> タコライス すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) りんご</p> <p><small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,チーズ,発酵乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ホットケーキ,ゴマ(黒) 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,わかめ,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルトセサミスティック</p>	<p><b>14</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) 白身魚フライ(ソース) 切り干し大根炒め きゅうりスティック・すいか</p> <p><small>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚肉,かまぼこ,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,スイカ,こら,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p><b>15</b> 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) チキン照り焼き 人参シリシリ(シラス) ハイン缶</p> <p><small>【赤】鶏もも,しらす,発酵乳,豆,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,くずでん粉 【緑】チンゲンサイ,えのき,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,ネギ,パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 豆乳のくずもち</p>	<p><b>16</b> 玄米麦ご飯 チキンシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏もも,牛乳,クリーム,グリーンピース 【黄】じゃが芋,オリーブ油,バター,薄力粉,ごま,きび砂糖,精白米,ゼリー 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,こまつな,コーン,オレンジ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p><b>17</b> ポロポロジュシー プルーン</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉 【黄】精白米,おし麦 【緑】にんじん,玉ねぎ,しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートポテ</p>
<p><b>19</b> <span style="font-size: 2em;">敬老の日</span></p> 	<p><b>20</b> 焼きそば みそ汁(かぼちゃ,しめじ) きゅうりと竹輪の和え物 チーズ10鉄分入り りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,竹輪,型抜きチーズ10鉄分 【黄】中華めん,ごま油 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,かぼちゃ,しめじ,ネギ,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p><b>21</b> 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ワカメ) 鮭のゴマ味噌焼き 磯部和え オレンジ,きゅうりスティック</p> <p><b>誕生会</b></p> <p><small>【赤】鮭,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ケーキ 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,こまつな,りょくとうもやし,にんじん,焼きのり,オレンジ,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>22</b> スタミナカレー(玄米・麦ご飯) おからサラダ スープ パイン缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,おから,竹輪,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨレ,さつま芋,バター,きび砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ナガウリ,きゅうり,コーン,パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト さつま芋のオレンジ煮</p>	<p><b>23</b> <span style="font-size: 2em;">秋分の日</span></p> 	<p><b>24</b> 中華丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】鶏肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦 【緑】ピーマン,にんじん,しいたけ,はくさい</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p><b>26</b> 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,豚かた肉,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,焼きふ,きび砂糖,玄米フレーク,マッシュロ 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,からしな,たまねぎ,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 玄米フレークスナック</p>	<p><b>27</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) わかさぎのオランダ揚げ ブロッコリーソテー すいか</p> <p><small>【赤】油揚げ,わかさぎ,豆乳,豚かた肉,ツナ缶,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,コーン,すいか,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり チーズ10鉄分入り</p>	<p><b>28</b> トマトスパゲティ スープ 大豆の甘辛揚げ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,大豆,EM牛乳 【黄】スパゲティ麺,油,ごま油,黒糖,精白米 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p><b>29</b> 麦ご飯 豆乳 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツ,チンゲン) きゅうりスティック・梨</p> <p><b>弁当箱持参</b></p> <p><small>【赤】鶏もも,豚かた肉,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,米粉,アーモンド,きび砂糖,バター 【緑】ワカメ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,きゅうり,梨,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p><b>30</b> 玄米麦ご飯 マーボーへちま すまし汁(白菜,えのき) きゅうりのたたき 味付小魚,ゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚レバー,ゴマなしミモフィッシュ,ソフール,きな粉 【黄】精白米,おし麦,玄米,きび砂糖,ごま油,さつま芋,マヨレ,ごま,食パン,バター 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ヘチマ,こら,えのき,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きな粉ラスク</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