

予 定 献 立 表

あおば保育園

2023年10月分

月	火	水	木	金	土
<p>2 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚肉、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト さつまいも蒸しカップ</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(小松菜・ちくわ) 鯖の梅焼き デークニーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】竹輪、さば、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ごま 【緑】こまつな、梅干し、葉、大根、にんじん、さやいんげん、オレンジ、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 揚げ豆腐のあんかけ 大根の甘酢和え りんご</p> <p><small>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、EM牛乳、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、油、きび砂糖、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】さんとうさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、大根、りんご、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>5</p>  <p style="color: red; text-align: center;">～おみやげ～ ・ヤクルトジュース ・紅いもマーブルパン ・みかん</p>	<p>6 カレーライス(根菜・玄米) みそ汁 おからサラダ 味付小魚 梅ゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、おから、竹輪、ゴマなしミニフィッシュ、みどり調整豆乳、EM牛乳 【黄】精白米、玄米、さつま芋、オリーブ油、マヨドレ 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>	<p>7 チキンピラフ スープ チーズ</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、グリーンピース、チーズ 【黄】精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>9</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">スポーツの日</p> 	<p>10 きのコスパゲティ コーンスープ(キャベツ) 粉ふきいも(青のり) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、じゃが芋、精白米、ごま油、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、コーン、キャベツ、あおのり、温州みかん、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">梅ジュース じゃこひじきおにぎり</p>	<p>11 麦ご飯 豆乳 鮭のごま味噌焼き クーブイリチー りんご</p> <p><small>【赤】しらす、豚かた肉、マホコ、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、オリーブ油、さつま芋、バター 【緑】昆布、しいたけ、にんじん、りんご、オレンジ、パレンシア、ストレートジュース</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつま芋のオレンジ煮</p>	<p>12 ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) レバーの炒め物 ブロッコリーのおかかチーズ和え 梨</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚レバー、豚かた肉、チーズ、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、米粉 【緑】キャベツ、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょうとうもろやし、ニラ、ブロッコリー、梨、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルトいちごの米粉クッキー</p>	<p>13 麦ご飯(玄米) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) チンジャオロース きゅうり竹輪 フルーチェ</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉、竹輪、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、玄米 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>14 中華丼 スープ ブルー</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉 【黄】精白米、押麦油 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そぼろポー</p>
<p>16 あわご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん) バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚ひき肉、しらす 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖 【緑】はくさい、なす、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、沖繩もずく、きゅうり、みかん、スイートコーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 コーンおむすび</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・さつま芋) 魚てんぷら ひじき炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、豚肉、大豆、豆乳、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、薄力粉、炭酸飲料、サイダー、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、ひじき、にんじん、さやいんげん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト そぼろポー</p>	<p>18</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: red;">全園児お弁当</p>  <p style="text-align: center;">カルピス 誕生会ケーキ</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(なす・鶏肉) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツサラダ 柿</p> <p><small>【赤】若鶏、もも、豚肉、ヨーグルト、発酵乳、まぐろ、缶 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ロールパン、マヨドレ 【緑】なす、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんじん、しいたけ、みかん、バナナ、干しぶどう、柿</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ツナサンド</p>	<p>20 玄米ご飯 クリームシチュー(かぶ) スープ ほうれん草のサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた・赤肉、クリーム、牛乳 【黄】精白米、玄米、油、じゃが芋、薄力粉、バター、オリーブ油、きび砂糖、シークワサーゼリー 【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、コーン、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかかおにぎり</p>	<p>21 クファージュシー チーズ</p> <p><small>【赤】豚かた、チーズ 【黄】精白米、おし麦 【緑】にんじん、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>23 あわご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー 【黄】精白米、あわ精白粒、パン粉、油、きび砂糖、ごま 【緑】大根、わかめ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもろやし、バナナ、味付け海苔</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(カラシナ・じゃが芋) 鮭の塩焼焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん</p> <p style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;">3・4・5歳児 石川岳登山</p> <p><small>【赤】しらす、豚かた肉、ゴマなしフィッシュ、発酵乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、くずでん粉、きび砂糖 【緑】からしな、ブロッコリー、にんじん、コーン、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト豆乳のくずもち 味付小魚</p>	<p>25 麦ご飯 すまし汁(ゆし豆腐) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ りんご</p> <p style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;">3・4・5歳児 クッキング</p> <p><small>【赤】輸入牛、かたろース、まぐろ、缶詰、EM牛乳、からし、ゆし豆腐 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、きび砂糖、スパゲティ、マヨドレ、薄力粉、バター 【緑】ネギ、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、りんご、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 揚げ魚のケチャップ煮 しらすのサラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、マヨドレ、さつま芋 【緑】とうがん、ネギ、たまねぎ、ピーマン、こまつな、コーン、パイナップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト焼き芋</p>	<p>27 マーボー豆腐丼(玄米) みそ汁(山東菜・えのき) 大根と柿の甘酢和え バターフライピーゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、薄力粉 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、さんとうさい、大根、かき、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>28 もずく丼 ブルー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵 【黄】精白米、押麦 【緑】にんじん、ピーマン、赤、青、にんにく、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>30 納豆ごはん イナムドチ パイパイイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、マホコ、まぐろ、缶詰、発酵乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、パイパイ、にんじん、ニラ、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 黒糖カステラ</p>	<p>31 麦ご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) 梨</p> <p><small>【赤】牛乳、成鶏、もも、豚かた肉、発酵乳、ハム、ピザソース 【黄】精白米、おし麦、油、バター、米粉、きび砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、りょうとうもろやし、なし、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ピザトースト</p>	<p>🍎🍌🍇🍎</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">～ 食欲の秋 ～</p> <p>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、 かぜなどに負けない体をつくりましょう。</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・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