

予 定 献 立 表

2017年10月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>2 ご飯(胚芽) みそ汁(ワカメ・シジメ・豆腐) ジャンボオムレツ 野菜炒め(もやしひじき) ブルー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、鶏卵、豚肉、まぐろ、缶詰水煮EM牛乳、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】ワカメ、しじめ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、ブルーコン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>3 麦ご飯(胚が米) すまし汁(とろろ昆布) 鯖の味噌煮(玉ネギ) きんぴら風煮 梨</p> <p><small>【赤】かぼち、さば、生、鶏ひき肉、豚、かた、赤肉、生、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖 【緑】オレソジ、削り昆布、かいわれ大根、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、日本なし、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) ホロボロジュシー(かんだばー)</p>	<p>4 あんかけ焼きそば すまし汁(えのき・わかめ) しらすのサラダ 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】豚肉、しらす、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】中華めん、生、三温糖、白玉粉 【緑】ハナナ、沖繩もずく、ネギ、ピクルス、玉ねぎ、にんじん、マヌエ、のき、ネギ、ワカメ、こまつな、コン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 きな粉だんご(豆腐)</p>	<p>5 麦ご飯(胚が米) 絹ごしすまし汁(小松菜) 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、成鶏、もも、生、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、はくさい、生、にんじん、トマト、ピーマン、ごぼう、根きゅうり、コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>6 麦ご飯(胚が米) ハヤシライス ごぼうサラダ 型抜きチーズ バナナ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、チーズ、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、パン 【緑】日本なし、玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、ごぼう、根きゅうり、コン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 あんぱん</p>	<p>7 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ・玉ねぎ) 鯖の照り焼き 野菜炒め(小松菜・えりんぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】しらす、さば、生(切り身)、EM牛乳、ツナ缶 【黄】ビスケット、胚芽米、じゃが芋、三温糖、ごま油 【緑】玉ねぎ、こまつな、にんじん、エリンギ、生、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>	
<p>9</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">体育の日</p> 	<p>10 ご飯(胚芽) みそ汁(大根・しめじ) 松風焼き 小松菜の和え物(おかか) オレンジ</p> <p><small>【赤】チーズ、鶏ひき肉、鶏レバー、みどり調整豆乳、ウインナー、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ごま 【緑】大根、しめじ、玉ねぎ、こまつな、モヤシ、オレソジ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 きゃべつマフィン</p>	<p>11 ご飯(黒米) もずくスープ 魚フライタルタルソース 冬瓜の煮物 ブルー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ホキ、生、鶏卵、EM牛乳、豚肉、生、牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、ビーフン(うるち米製品)、三温糖 【緑】ハナナ、沖繩もずく、ネギ、ピクルス、玉ねぎ、にんじん、とうがね、コン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 焼きビーフン</p>	<p>12 麦ご飯(胚が米) みそ汁(生揚げ・ねぎ) 豚肉とテンゲン菜の炒め物 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、はるさめ、ごま油、砂糖、食パン、バター 【緑】ネギ、ワカメ、しょうが、根菜、生、モヤシ、にんじん、しいたけ、テンゲンサイ、大根、甘がき、生</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>13 あわご飯(胚芽米) ポークカレー 白菜の和え物</p> <p><small>【赤】牛乳、豚肉、鶏レバー、しらす、EM牛乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、バター、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、生、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ホットケーキ</p>	<p>14 麦ご飯(胚が米) すまし汁(シジメみつば) チキンのケチャップ煮 祭 小魚サラダ り オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏、手羽、生、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、ライ麦、全粒粉、三温糖 【緑】しめじ、えのき、シジメ、玉ねぎ、キャベツ、ひじき、にんじん、コン、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	
<p>16 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・ワカメ・カイワレ) マーボー豆腐 きゅうりの和え物(梅) 梨</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳 【黄】ビスケット、胚芽米、砂糖、ごま油、三温糖、くるみ 【緑】大根、ワカメ、かいわれ大根、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんじく、しょうが、にら、きゅうり、梅干し、塩漬、日本</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 人参ケーキ</p>	<p>17</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お弁当の日</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらちー</p>	<p>18 ご飯(胚芽) すまし汁(冬瓜えのき) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏卵、豚肉、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、ごま、むぎ、三温糖 【緑】オレソジ、とうがね、えのき、かいわれ大根、にんじん、パセリ、キャベツ、モヤシ、ハナナ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>19 あわご飯(胚芽米) みそ汁(チンゲン菜・麩) 炒りどり ゆかり和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉、EM牛乳、鶏卵、煮干し、ツナ缶 【黄】胚芽米、ふ、さといも、冷凍 【緑】日本なし、生、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、たけのこ、水煮缶、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、玉ねぎ、沖繩もずく</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 もずくてんぷら(煮干粉)</p>	<p>20 麦ご飯(胚が米) ボルシチ スティックキュウリ</p> <p><small>【赤】牛、ひき肉、生、豚レバー、クリーム、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ、生、さやいんげん、きゅうり、ハナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 Caせんべい バナナ</p>	<p>21 ご飯(胚芽) ゆし豆腐(ねぎ) 親子どんぶり 切り干し大根サラダ ブルー</p> <p><small>【赤】チーズ、ゆし豆腐、鶏肉、鶏卵、まぐろ、缶詰水煮、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、ごま、三温糖、生、オカ、砂糖 【緑】ネギ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根菜、ねぎ、切り干し大根、きゅうり、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 豆乳のくずもち</p>	
<p>23 ご飯(胚芽) みそ汁(小松菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、凍り豆腐、豚、もも、生、EM牛乳、豚肉、ツナ缶 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、さつま芋、ごま、マヨネーズ 【緑】こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>	<p>24 インディアンスパゲティ かきたま汁(レタス) しらすのサラダ ぶどう</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、ブラックタイガー、牛乳、鶏卵、しらす、EM牛乳 【黄】スパゲティ、種、オリーブ油、バター、三温糖 【緑】にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、レタス、こまつな、ぶどう、ハナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>25 ふりかけご飯(胚芽) 鯖の北海汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 梨</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚、かた、赤肉、生、EM牛乳、クリーム 【緑】胚芽米、三温糖、バター 【黄】ハナナ、大根、根、生、にんじん、根菜、ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、日本なし、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(卵除去)</p>	<p>26 芋ご飯(胚芽米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 誕 和風ハンバーグ 生 会 人参シリシリ(シラス) 柿</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏卵、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、さつま芋、ごま、三温糖、ごま油、ケーキ 【緑】キャベツ、ネギ、玉ねぎ、ひじき、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>27 ロールパン(ティナロール) クリームシチュー(鶏肉) ポパイサラダ</p> <p><small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、さつま芋 【緑】温州みかん、にんじん、玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれんそう、コン</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 焼き芋</p>	<p>28 ご飯(胚芽) みそ汁(ジャガイモ) 鯖のカレー焼 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】チーズ、さば、生、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、強力粉、1等、黒砂糖、ごま、乾、ま芋 【緑】ネギ、にんじん、キャベツ、モヤシ、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	
<p>30 ご飯(胚芽) みそ汁(生揚げ・ねぎ) もずく丼 キャベツサラダ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、チーズ、かたくちいわし、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖、バター 【緑】ビスケット、胚芽米、砂糖、ごま 【赤】ネギ、ワカメ、沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>31 ご飯(胚芽) ハ みそ汁(大根) ロ 揚げ魚のケチャップ煮 ウ 野菜炒め イ 柿 ン</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、ホキ、生、豚肉、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖、バター 【緑】切り干し大根、玉ねぎ、ワカメ、にんじん、キャベツ、しかくまめ、ひじき、甘がき、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	 <p style="font-size: 1.2em;">秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。</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