

予 定 献 立 表

2020年9月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
	1 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) なすの挽き肉炒め スパゲティサラダ ブルーン <small>【赤】豚ひき肉、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、スパゲティ麺、ごま油、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、コーン</small> EM酪農牛乳 チヂミ	2 お弁当会 	3 あわご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 磯部和え オレンジ <small>【赤】さば、パンダ牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、三温糖、砂糖 【緑】とうがん、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、焼きのり、オレンジ</small> パンダ牛乳 もちもちドーナツ	4 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜、しいたけ) パインアップル EM酪農牛乳 芋天ぷら	5 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) クービーリチー しらすの卵焼き ぶどう <small>【赤】豚肉、かまぼこ、鶏卵、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ネギ、ぶどう</small> きになる野菜(アブラムシ&キャロット) きつねおにぎり
	7 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油あげ) 豚肉のしょうが焼 人參シシリ(シラス) プチトマト <small>【赤】油揚げ、豚肉、しらす、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、ごま油 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、トマト、沖繩もずく、ネー</small> パンダ牛乳 もずく入りひらやちー	8 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー チーズで鉄 <small>【赤】べにざけ、豚肉、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】こまつな、えのき、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りょうとうもやし、バナナ</small> EM酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ(コア)	9 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ ソフト元気ヨーグルト <small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】中華めん、三温糖、じゃが芋、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、ナス、わかめ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり</small> りんごカルテツ飲料 ぼたぼた焼き	10 あわご飯(ふりかけ) すまし汁(とろろ昆布) きびなご唐揚げ 赤瓜の煮つけ すいか <small>【赤】豚肉、パンダ牛乳、鶏卵 【黄】精白米、バター、砂糖 【緑】削り昆布、オクラ、モウイ、にんじん、さやいんげん、スィカ、ニガウリ、バナナ</small> パンダ牛乳 若夏ケーキ	11 ロールパン チキンチャウダー 小松菜のゴマ和え バナナ <small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、グリーン、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ、バター、ごま、砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りょうとうもやし、バナナ、えだまめ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)
14 あわご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ <small>【赤】豆腐、鶏・手羽、豚肉、豚ひき肉 【黄】精白米、三温糖 【緑】なめこ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、ピーマン、オレンジ、焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄	15 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(山東菜、ふ) 魚のマリネ さつまいもの甘辛煮 ぶどう <small>【赤】キングクリップ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、砂糖、さつまい 【緑】さんとうさい、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、ぶどう、にんじん</small> EM酪農牛乳 プリッツ(人參)	16 秋鮭ずし すまし汁(レタス、ちくわ) パパイアリチー チーズで鉄 <small>【赤】鶏卵、べにざけ、竹輪、豚肉、パンダ牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、そうめん 【緑】ひじき、さやいんげん、レタス、生しいたけ、パイナップル、にんじん、ニラ、なし、ネギ</small> パンダ牛乳 フルーツポンチ	17 あわご飯 すまし汁(青菜、しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのゴママヨサラダ バナナ <small>【赤】しらさぎ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、三温糖、ごま 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、れんこん、にんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small> 麦茶 アメリカドッグ	18 麦ご飯 ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんにく、切り干し大根、きゅうり、にんじん、えだまめ</small> EM酪農牛乳 はちや棒 枝豆	19 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜、厚揚げ) 食 白菜の和え物 の チーズで鉄 日 <small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、みどり調整豆乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、ロールパン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり</small> みどり調整豆乳 ホットケーキ
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ <small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、さつまい 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、オレンジ</small> パンダ牛乳 さつまいもスティック	24 あわご飯 誕生会 みそ汁(カラシ、ジャガイモ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) りんご <small>【赤】沖繩豆腐、ツナ、鶏ひき肉、パンダ牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、ケーキ 【緑】からし、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、りんご</small> パンダ牛乳 誕生会ケーキ	25 野菜そば 白和え(ゴーヤー、人參) バナナ <small>【赤】豚・かた、かまぼこ、沖繩豆腐、ツナ、EM牛乳、しらさぎ 【黄】沖繩そば、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ニガウリ、バナナ、味付けのり</small> EM酪農牛乳 鮭おにぎり	26 クワアージュシー ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご <small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏・もも、パンダ牛乳、鶏卵、脱脂粉乳 【黄】精白米、バター、砂糖、くるみ 【緑】にんじん、昆布、ネギ、大根、こまつな、しいたけ、りんご</small> パンダ牛乳 ココアクッキーバー
28 麦ご飯(芋) 豚汁 ゴーヤーチャムプルー シークワーサーゼリー <small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、シラス、さくらえび 【黄】精白米、おし麦、さつまいも、さといも、こんにやく 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、こまつな、味付けのり</small> ジョア(マスカット) 青菜おにぎり	29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨 <small>【赤】油揚げ、さば、鶏ささ身、EM牛乳、鶏卵、豚・もも 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖 【緑】とうがん、ネギ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、なし、キャベツ</small> EM酪農牛乳 お好み焼き	30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ、チンゲン) ブルーン <small>【赤】豚レバー、鶏卵、豚肉、パンダ牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、死オカ、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、さやいんげん、ブルーン</small> パンダ牛乳 豆乳のくずもち	 <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">冷たい物を取り過ぎていませんか?</p> <p>消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多くとると、胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり、下痢をお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>		

※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

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2020年9月分

9～11か月

月	火	水	木	金	土
	<p>1 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 かちゆーゆー なすの挽き肉炒め煮 スパゲティサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉しらす 【黄】全かゆ、スパゲティ麺 【緑】ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、コーン、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ(人参・シラス・ワカメ)</p>		<p>3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ) 白身魚の味噌煮(玉ねぎ) 小松菜のおひたし</p> <p><small>【赤】たら、調整粉乳 【黄】全かゆ、三温糖、コーンフレーク 【緑】とうがんと、ワカメ、たまねぎ、こまつな、にんじん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 オレンジ</p>	<p>4 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜、しいたけ)</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、スパゲティ麺、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、はくさい、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋のヨーグルト添え</p>	<p>5 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 人参シソ汁</p> <p><small>【赤】鶏卵、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、じゃが芋、胚芽米 【緑】チンゲンサイ、にんじん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ) ぶどう</p>
<p>7 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ) 魚の煮つけ 人参シソ汁(シラス)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、ごま油、胚芽米 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ネギ、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">二色がゆ</p>	<p>8 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(青菜) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー</p> <p><small>【赤】ペにぎげ、調整粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋、オートミール 【緑】こまつな、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りよくとうもろやし、なし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">オートミールとバナナのお焼き</p>	<p>9 あんかけ焼きそば かちゆーゆー かぼちゃサラダ</p> <p><small>【赤】豚肉チーズ、ヨーグルト 【黄】中華めん、生、三温糖、じゃが芋、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">おおかチーズおにぎり かぼちゃヨーグルト</p>	<p>10 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(とろろ昆布) 魚のバター煮 赤瓜の煮つけ すいか</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、バター、そうめん 【緑】削り昆布、オクラ、モウイ、にんじん、さやいんげん、ス、なし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(オクラ) バナナ</p>	<p>11 ロールパン チキンチャウダー 小松菜のおひたし</p> <p><small>【赤】鶏・もも、調整粉乳、グリーンピース、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、こまつな、えだまめ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす) バナナ</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">園内研修 お弁当</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">午前保育</p>
<p>14 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(豆腐) ササミと野菜のだし煮</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏ささ身 【黄】全かゆ、精白米 【緑】ネギ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(納豆) オレンジ(煮)</p>	<p>15 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山菜、ふ) 魚のマリネ(ソテー) 人参スティック ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏卵 【黄】全かゆ、ふ、砂糖、さつま芋 【緑】さんとうさい、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、にんじん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 トマトスープ</p>	<p>16 秋鮭ごはん(軟) すまし汁(レタス) 人参シソ汁(かつお節)</p> <p><small>【赤】鶏卵、ペにぎげ、さば、缶詰、水煮 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、そうめん 【緑】ひじき、さやいんげん、レタス、生しいたけ、にんじん、ごら、なし</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツポンチ</p>	<p>17 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(青菜) 鮭と野菜の煮物</p> <p style="text-align: center;">誕生会</p> <p><small>【赤】しらす、さけ、チーズ 【黄】全かゆ、精白米 【緑】こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(青菜・チーズ) バナナ</p>	<p>18 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 豚ひき肉と根菜のミルク煮込み オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、調整粉乳、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、えだまめにんじん、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">じゃがいもの落とし焼き 野菜スープ</p>	<p>19 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜) の白菜のおひたし 日</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、キングクリップ 【黄】全かゆ、ロールパン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>
<p>21 敬老の日</p> 	<p>22 秋分の日</p> 	<p>23 全がゆ(5倍)～軟飯(納豆) ちむんじ デークニーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、鶏卵 【黄】全かゆ、じゃが芋、さつま芋 【緑】にんじん、大根、さやいんげん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 野菜スープ</p>	<p>24 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(カラシナ、ジャガイモ) 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら風煮</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、ツナ、鶏ひき肉、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、じゃが芋、食パン、バター 【緑】からし、ネギ、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">アメリカドッグ</p>	<p>25 煮込み野菜そば 白和え(ゴーヤー・人参) バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、沖繩豆腐、ツナ、ペにぎげ 【黄】沖繩そば、全かゆ 【緑】にんじん、キャベツ、りよくとうもろやし、か、ワカメ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">鮭そうすい</p>	<p>26 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ゆし豆腐(ねぎ) 鶏そぼろ煮(大根)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、鶏ひき肉、鶏卵 【黄】全かゆ、そうめん 【緑】ネギ、大根、こまつな、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁 りんご</p>
<p>28 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(豆腐) 魚のバター煮 煮物</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、バター、さいとも、精白米、さつま芋 【緑】根深ねぎ、大根、にんじん、こまつな、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす・青菜) 野菜スープ</p>	<p>29 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(冬瓜) 白身魚ほぐし ナムル(春雨)</p> <p><small>【赤】たら、鶏、ささ身 【黄】全かゆ、はるさめ、ごま油、砂糖、精白米 【緑】とうがんと、ネギ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、なし</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(ササミ) 梨</p>	<p>30 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 野菜炒め煮(キャベツ、チンゲン)</p> <p><small>【赤】しらす 【黄】全かゆ 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、キャベツ、にんじん、りよくとうもろやし、さやいんげん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃの落とし焼き ぶどう</p>	<p style="text-align: center;">～離乳のポイント～ 食べさせ方のコツ(9～11か月)</p> <p>舌が左右に動くようになり、食べ物を歯ぐきへ送って、つぶしたり、前歯でかじりとりたりできるようになります。目の前の食品に手を伸ばす動きも見られます。手づかみできるくらいの大きさのもので自分で食べる意欲を育ててあげます。また、様々な食物の形や感触を手のひらや手指によって覚えていきます。また、咀嚼の動きはできても、歯ぐきでは繊維に富んだ食品や固いものは難しいので注意しましょう。※乳幼児期の食事経験は食べる機能の獲得、味覚の形成、生活習慣の確立など将来へつながります。焦らず楽しい雰囲気の中で進めていきましょう(月齢の離乳のすすめは目安です)</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・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

《はちみつ・黒糖は乳児ボツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》