

予 定 献 立 表

2021年10月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">    </div> <div style="text-align: center;"> <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>秋は実りの季節です。最近では少しだけ暑さも和らいできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けない体を作りましょう。</p>  </div> <div style="text-align: center;">    </div> </div>					
<p>1 カレーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚・かた、鶏レバー、竹輪、味付小魚、ソファール 【黄】精白米、おし麦、さつまいも、オリブ油、食パン、黒砂糖、バター 【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</small></p> <p style="text-align: center;">ソファール元気ヨーグルト 黒糖ラスク</p>	<p>2 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、豆腐) 鶏と野菜の煮物 モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、鶏もも、明治牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ、油、三温糖、米粉 【緑】チンゲンサイ、にんじん、とうがん、さやいんげん、沖縄もずく、きゅうり、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>				
<p>4 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 青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚・かた、明治牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、あわ、油、薄力粉、三温糖、はちみつ、さつまいも、芋 【緑】きょうな、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚・かた、しらす 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】キャベツ、えのき、コーン、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、なし、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ミニドック</p>	<p>6 ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 揚げ豆腐のあんかけ かぶの甘酢合え 柿</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、砂糖、薄力粉、黒砂糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、かぶ、かぶ・葉、かき</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 そべポーポー</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鯖のカレー焼き デークニーイリチー りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚・かた、しらす 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】からし、大根、にんじん、さやいんげん、りんご、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン)80 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(レタス、トマト) チンジャオロース スティックキュウリ チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】豚・かた、チーズ、EM牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、食パン、三温糖 【緑】レタス、トマト、ワカメ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、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 パン(きな粉クリーム)</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">園内研修 お弁当</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">家庭保育協力願い</p>
<p>11 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏・手羽、沖縄豆腐、豚・かた、明治牛乳、きな粉 【黄】精白米、あわ、油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】はくさい、オレンジ・マレード、ニガウリ、たまねぎ、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>12 ゆかりご飯 豚汁 きびなご唐揚げ トマトサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚・かた、沖縄豆腐、スルルー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さといも、薄力粉、油、三温糖、オリブ油、さつまいも、バター 【緑】大根、こまつな、にんじん、根深ねぎ、トマト、きゅうり、ワカメ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいも蒸しパン</p>	<p>13 きのコスパゲティ みそ汁(小松菜、豚肉) きゅうり竹輪 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏ひき肉、豚・かた、竹輪、ツナ缶、煮干し 【黄】スパゲティ麺、ごま油、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、こまつな、きゅうり、ぶどう、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ</p>	<p>14 芋ご飯 鮭の北海汁 クービーリチー 桃缶</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚・かた、カマボコ、明治牛乳、豆乳 【黄】精白米、さつまいも、こんにやく、油、米粉、三温糖 【緑】大根、にんじん、しめじ、根深ねぎ、昆布、しいたけ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 モチモチドーナツ</p>	<p>15 麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが ほうれん草のサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛・かた、ローズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく、三温糖、オリブ油、砂糖、かりんとう 【緑】あおさ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、コーン、ブルーベリー、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう バナナ</p>	<p>16 沖縄そば 小松菜としめじのおかか和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、明治牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米、三温糖、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、りんご、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 みそおにぎり</p>
<p>18 あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいものゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ジョア、豚肉 【黄】精白米、あわ、精白粒、油、はるさめ、さつまいも、ごま 【緑】なす、ワカメ、ネギ、にんじん、ピーマン、さやいんげん、パインアップル、缶、昆布</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 クファージュシーおにぎり</p>	<p>19 お弁当会</p> <p style="text-align: center;">食育の日</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>20 麦ご飯 さつまいも汁 魚てんぷら ひじき炒め チーズ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、キングクリップ、豆乳、豚・かた、大豆、明治牛乳、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつまいも、こんにやく、薄力粉、油、ホットケーキ 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、ひじき、さやいんげん、かき、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>21 ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ、厚揚げ) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ 梨</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚レバー、ツナ缶、明治牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま、はるさめ、ホットケーキ 【緑】キャベツ、しょうが、きゅうり、トマト、ワカメ、なし、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 プリッツ(人参)</p>	<p>22 ロールパン ポークビーンズ EM酪農牛乳 バナナ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、味付小魚 【黄】ロールパン、スパゲティ麺、油、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、バナナ、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 味付小魚</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロッコリー) プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏・もも、豚・かた、明治牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油、白玉粉、三温糖 【緑】こまつな、にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 豆腐もち</p>
<p>25 納豆ごはん イナムドチ パパイアイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚・かた、カマボコ、まぐろ、缶詰、明治牛乳、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、パイア、にんじん、ニラ、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草、人参) りんご</p> <p><small>【赤】さば、沖縄豆腐、ツナ缶、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、しょうが、にんにく、ほうれん草、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>27 そぼろ丼 誕生会 生会 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ケーキ 【緑】ほうれん草、はくさい、しいたけ、きゅうり、りょくとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鯖の塩麹焼き 冬瓜の煮物 ぶどう</p> <p><small>【赤】しろさけ、豚・かた、明治牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま油、米粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがん、にんじん、さやいんげん、ぶどう、ニラ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 チヂミ</p>	<p>29 麦ご飯 マーボー豆腐 白菜サラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、油、シークワサーゼリー、さつまいも 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ネギ、はくさい、りんご、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 芋天ぷら</p>	<p>30 麦ご飯 すまし汁(大根、ワカメ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚・かた、油揚げ、チーズ 【黄】精白米、おし麦、パン粉、乾燥油、三温糖、ごま 【緑】大根、ワカメ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)</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

2021年10月分

離乳食

月	火	水	木	金	土	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>秋は実りの季節です。最近は少しだけ暑さも和らいできました。鮭、きのこ、さつまいもりんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けない体を作りましょう。</p>  </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>1 軟飯～ご飯 根菜と鶏肉の煮物 キュウリだし煮</p> <p>2 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜,豆腐) 鶏と野菜の煮物 果物</p> </div> </div>						
<p>トースト</p> <p>バナナのお焼き</p>						
<p>4 軟飯～ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) 豚ひき肉だし煮 かぼちゃ含め煮 みかん</p> <p>【赤】生揚げ,豚肉,しらす 【黄】精白米,油,さつまいも 【緑】きょうな,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,かぼちゃ,こまつな,温州みかん</p> <p style="text-align: center;">さつまいもの落とし焼き</p>	<p>5 軟飯～ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 魚とジャガイモのだし煮 ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】ペにぎげ,豚・かた,しらす 【黄】精白米,米粉,油,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】キャベツ,えのき,コーン,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,にんじん,ひじき,バナナ</p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり</p>	<p>6 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) 揚げ豆腐のあんかけ かぶのだし煮 柿</p> <p>【赤】鶏ひき肉,キングクリップ 【黄】精白米,ふ,油,砂糖,そうめん 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ネギ,しょうが,かぶ,かぶ・葉,かき</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(魚)</p>	<p>7 軟飯～ご飯 みそ汁(カラシ,じゃが芋) 白身魚のだし煮 デークニーイリチー りんご</p> <p>【赤】キングクリップ,豚肉,しらす 【黄】精白米,じゃが芋,油 【緑】からしな,大根,にんじん,さやいんげん,えだまめ,りんご</p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>8 軟飯～ご飯 みそ汁(レタス,トマト) チンジャオロース キュウリだし煮 オレンジ</p> <p>【赤】豚肉,きな粉,豆乳 【黄】精白米,砂糖,ごま油,食パン,三温糖 【緑】レタス,トマト,ワカメ,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,オレンジ</p> <p style="text-align: center;">食パン</p>	<p>9 園内研修 お弁当</p> <p>家庭保育協力願い</p>	
<p>11 軟飯～ご飯 みそ汁(白菜) チキン照り焼き 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p>【赤】鶏・手羽,しらす,鶏・ささ身 【黄】精白米,油 【緑】はくさい,オレンジ・マーマレード,にんじん,ニガウリ,バナナ</p> <p style="text-align: center;">ぞうすい(ささ身)</p>	<p>12 軟飯～ご飯 みそ汁 煮魚 トマトサラダ(きゅうり) みかん</p> <p>【赤】キングクリップ,ヨーグルト,きな粉 【黄】精白米,さといも,三温糖,オリーブ油,さつまいも 【緑】とうがん,こまつな,根深ねぎ,トマト,きゅうり,ワカメ,温州みかん</p> <p style="text-align: center;">さつまいものヨーグルト添え</p>	<p>13 きのコスパゲティ みそ汁(小松菜,豚肉) キュウリだし煮 ぶどう</p> <p>【赤】鶏ひき肉,豚・かた,まぐろ・缶詰 【黄】スパゲティ麺,ごま油,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ピーマン,焼きのり,こまつな,きゅうり,ぶどう</p> <p style="text-align: center;">ツナおにぎり</p>	<p>14 軟飯～ご飯(芋) みそ汁 魚のだし煮 人参シリシリ(シラス) 桃缶</p> <p>【赤】しろさげ,しらす,チーズ 【黄】精白米,さつまいも,バター,油 【緑】大根,しめじ,根深ねぎ,にんじん,かぼちゃ,かき</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃマッシュ</p>	<p>15 軟飯～ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p>【赤】ゆし豆腐,牛肉,鶏ひき肉 【黄】精白米,油,じゃが芋,三温糖,オリーブ油,砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれん草,コーン,バナナ</p> <p style="text-align: center;">混ぜご飯(そぼろ)</p>	<p>16 沖縄そば(肉入り) 小松菜としめじのおかか和え りんご</p> <p>【赤】豚肉,ツナ缶 【黄】沖縄そば,砂糖,精白米,三温糖,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,りんご</p> <p style="text-align: center;">ぞうすい</p>	
<p>18 軟飯～ご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮 さつまいものゴマ和え りんご</p> <p>【赤】豚ひき肉,生揚げ,豚肉 【黄】精白米,油,はるさめ,さつまいも,ごま 【緑】なす,ワカメ,ネギ,にんじん,ピーマン,さやいんげん,昆布</p> <p style="text-align: center;">クファージュシー</p>	<p>19 お弁当会 食育の日</p>  <p style="text-align: center;">ホットケーキ</p>	<p>20 軟飯～ご飯 さつまいも汁 魚てんぷら ひじき炒め煮 チーズ</p> <p>【赤】鶏・もも,キングクリップ,豆乳,豚・かた,大豆,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,さつまいも,薄力粉,油,ホットケーキ 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,ひじき,さやいんげん,キャベツ,かき</p> <p style="text-align: center;">ぞうすい</p>	<p>21 軟飯～ご飯 みそ汁(キャベツ,厚揚げ) 白身魚のだし煮 春雨サラダ 梨</p> <p>【赤】生揚げ,キングクリップ,ツナ缶,鶏ひき肉 【黄】精白米,バター,はるさめ,三温糖 【緑】キャベツ,きゅうり,トマト,ワカメ,たまねぎ,なし</p> <p style="text-align: center;">トマトリゾット(鶏)</p>	<p>22 食パンパン ポークビーンズ スティックキュウリ バナナヨーグルト</p> <p>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト 【黄】ロールパン,スパゲティ麺,油,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,バナナ,味付けのり</p> <p style="text-align: center;">おにぎり</p>	<p>23 軟飯～ご飯 みそ汁(小松菜) 魚のだし煮 野菜炒め煮</p> <p>【赤】しろさげ,豚・かた,きな粉 【黄】精白米,バター,油,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なし</p> <p style="text-align: center;">おじゃ</p>	
<p>25 軟飯～ご飯(納豆) みそ汁 人参シリシリ(かつお節) 煮やっこ バナナ</p> <p>【赤】納豆,しらす,豆腐,ヨーグルト 【黄】精白米,油,コーンフレーク 【緑】大根,にんじん,ニラ,バナナ</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク</p>	<p>26 軟飯～ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 煮魚 白和え(ほうれん草・人参) りんご</p> <p>【赤】キングクリップ,沖縄豆腐,ツナ缶,チーズ 【黄】精白米 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,ほうれん草,にんじん,りんご</p> <p style="text-align: center;">おかかチーズおにぎり</p>	<p>27 三色丼(鶏ひき肉) みそ汁(白菜,しいたけ) 生きゅうりともしの和え物 会みかん</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵,キングクリップ 【黄】精白米,三温糖,油,そうめん 【緑】ほうれん草,はくさい,しいたけ,きゅうり,りょうとうもやし,温州みかん</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(魚)</p>	<p>28 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鮭のだし煮 冬瓜の煮物 ぶどう</p> <p>【赤】しろさげ,豚・かた,しらす 【黄】精白米,じゃが芋,ごま油,米粉,三温糖 【緑】チンゲンサイ,とうがん,にんじん,さやいんげん,コーン,ぶどう</p> <p style="text-align: center;">ぞうすい</p>	<p>29 軟飯～ご飯 マーボー豆腐 白菜サラダ</p> <p>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,きな粉 【黄】精白米,砂糖,ごま油,油,さつまいも 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,ネギ,はくさい,りんご,きゅうり,バナナ</p> <p style="text-align: center;">芋天ぷら</p>	<p>30 軟飯～ご飯 すまし汁(大根,ワカメ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚・かた,鶏・ささ身 【黄】精白米,パン粉,油,三温糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょうとうもやし,温州みかん</p> <p style="text-align: center;">ぞうすい(ささ身)</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》