

予 定 献 立 表

2023年9月分

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>4 あわご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) チキンマレード煮 粉ふきいも(青のり) ブルーベリー</p> <p><small>【赤】油揚げ、成鶏・芋、ジョアツ缶 【黄】精白米、あわ精白粒、じゃが芋、マヨドレ 【緑】こまつな、オレソジ・マーレード、あおのり、ブルーベリー、味噌、味のり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 ツナマヨおにぎり</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(山東菜、豆腐) きびなごの蒲焼き風 へちまサラダ すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、スルルー、小まぐろ、缶詰、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま、オリーブ油、ライ麦、薄力粉、油 【緑】線とうさい、へちま、コント、レモン、スライス、干しぶどう、きゅうり、トマト、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 スコーン</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 豚肉のケチャップ煮 春雨サラダ 味噌小魚</p> <p><small>【赤】豚かた肉、ツ缶、ゴマなし、ミニフックシユ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、はるさめ、きび砂糖、食パン、バター 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、生きゅうり、トマト、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 鯖の香味焼き ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、大豆、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、こんにやく、しらたき、油、焼き麩 【緑】キャベツ、えのき、ショウガ、にんにく、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>1 麦ご飯 ポークビーンズ 切り干し大根サラダ パン缶</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ、麵油、ごま、きび砂糖、かりんとう 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切り干し大根、きゅうり、パイ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう チーズ10鉄分入り</p>	<p>2 そぼろ納豆丼 みそ汁(チンゲン菜、麩) モーウイの甘酢和え バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚ひき肉、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ふ、強力粉、薄力粉、バター、ゴマ 【緑】たまねぎ、にんじん、コン、しょうが、チンゲンサイ、モーウイ、バナナ、にんじん、ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ぼたぼた焼き</p>
<p>11 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、きび砂糖、黒砂糖、食パン、バター 【緑】チンゲンサイ、えのき、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>12 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ かぼちゃサラダ キャンディチーズ</p> <p><small>【赤】ウイナー、チーズ、豚かた肉、鮭、フレーク、チーズ 【黄】スパゲティ、麵油、オリーブ油、じゃが芋、マヨドレ、カルパッチョ、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、味噌、味のり</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) 青菜おにぎり(鮭)</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 魚のポテトクリーム焼き オクラ入り麩炒め パン缶</p> <p><small>【赤】生揚げ、べにざけ、豚肉、EM牛乳、豆乳、ツ缶 【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、ふ、薄力粉 【緑】ネギ、コン、たまねぎ、バセリ、乾、オクラ、にんじん、パイ、沖繩もずく、コラーゲン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、ワカメ) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚レバー、豚かた肉、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま、油、薄力粉、バター、ゴマ 【緑】とうがん、ワカメ、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもろやし、オレソジ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 チーズスティック</p>	<p>8 スタミナカレー 白菜サラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、シークワサーゼリー、紫いもチップ 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、へちま、ニガウリ、はくさい、りんご、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いもチップ バナナ</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(白菜、トマト) 炒りどり 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉、牛乳、米、納豆、豆腐 【黄】精白米、おし麦、さといも、油、ホットケーキ、ゴマ 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、にんじん、ごぼう、たけのこ、缶詰、いたけ、さやいんげん、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 マリービスケット</p>
<p>お遊戯会 園内研修</p> 					
<p>18 敬老の日</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>19 ふりかけご飯 ソーキ汁(冬瓜) きゅうり竹輪 パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、ソーキ、竹輪、納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、おし麦 【緑】なが昆布、にんじん、とうがん、しいたけ、きゅうり、パイナップル、缶詰、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜、絹ごし) 鮭のマヨネーズ焼き プロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐、べにざけ、豚かた肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、油、米粉、きび砂糖、バター 【緑】チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、コン、なし、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(もやし、ひじき) オレンジ</p> <p><small>【赤】油揚げ、成鶏・もも、豚かた肉、生、牛乳 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油、さつまいも 【緑】はくさい、にんにく、にんじん、キャベツ、りょうとうもろやし、ひじき、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 蒸し芋</p>	<p>22 お弁当会</p> <p>誕生日</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生日会ケーキ</p>	<p>23 秋分の日</p> 
<p>25 中華丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) 茹でコーン フルーツゼリー(りんご)</p> <p><small>【赤】豚かた肉、赤肉、沖縄豆腐、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、米粉 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、スイートコーン、バナナ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 味噌おにぎり</p>	<p>26 秋鮭ずし みそ汁(レタス、トマト、ワカメ) パパイヤイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏卵、べにざけ、まぐろ、缶詰、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ごま、米粉 【緑】ひじき、さやいんげん、レタス、トマト、ワカメ、パイ、にんじん、らう、オレンジ、ばなな</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 米粉バナナケーキ</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(なす) 筑前煮 オクラの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、EM牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、うどん 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、オクラ、梅干し、バナナ、たまねぎ、からし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 カレーうどん</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) さばのおろし煮 れんこんのゴママヨサラダ 梨</p> <p><small>【赤】さば、牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、きび砂糖、ごま、マヨドレ、ホットケーキ、ゴマ(黒) 【緑】たまねぎ、ネギ、しょうが、大根、れんこん、ゆで、にんじん、さやいんげん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 セサミスティック</p>	<p>29 ハヤシライス 小魚サラダ 十五夜デザート</p> <p>十五夜</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、油、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、ひじき、コン、いちご、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>30 沖縄そば 磯部和え パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、きび砂糖、精白米、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、りょうとうもろやし、焼きのり、パイナップル、缶詰、味噌、味のり</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 雪の宿せんべい</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

2023年9月分

9～11か月

ひよこ組

月	火	水	木	金	土	
<p style="text-align: center;">～食べる意欲を育てましょう～</p> <p>おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、いろいろな物を自分で食べて食の幅を広げていきます。</p> <p>新しい食材との出会いや、ワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります</p> <p>食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲良く過ごす大人の姿がなによりの食育です。</p>					<p style="text-align: center;">1 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ポークビーンズ(レバー) スティック野菜 りんごコンポート</p> <p style="font-size: small;">【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ、缶 【黄】全かゆ、スバゲティ麺、油、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、りんご</p> <p style="text-align: center;">ぞうすい(ツナ)</p>	<p style="text-align: center;">2 納豆がゆ～軟飯(納豆) みそ汁(チンゲン菜、麩) モーウイの甘酢和え バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】納豆、豚ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ、油、きび砂糖、ふ、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、コーン、チンゲンサイ、モーウイ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">リゾット(人参、チーズ)</p>
<p style="text-align: center;">4 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜) 豆腐ステーキ 粉ふきいも(青のり) バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】沖繩豆腐、まぐろ、缶 【黄】全かゆ、油、じゃが芋、精白米 【緑】こまつな、あおのり、にんじん、バナナ</p> <p style="text-align: center;">ツナがゆ</p>	<p style="text-align: center;">5 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜、豆腐) 煮魚 へちまサラダ すいか</p> <p style="font-size: small;">【赤】沖繩豆腐、キングクリップ、まぐろ、缶 【黄】全かゆ、オリーブ油、きび砂糖、そうめん 【緑】さんとうさい、ヘチマ、コンドマト、レモン、スイカ</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁</p>	<p style="text-align: center;">6 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 魚の野菜あんかけ りんごコンポート</p> <p style="font-size: small;">【赤】キングクリップ、ヨーグルト 【黄】全かゆ、食パン、マヨレ 【緑】かぼちゃ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、りんご</p> <p style="text-align: center;">トースト(かぼちゃ、ディップ)</p>	<p style="text-align: center;">7 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ) 白身魚ほぐし 野菜炒め煮 バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】白身魚、鶏 【黄】全かゆ、油、精白米 【緑】キャベツ、ひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、バナナ</p> <p style="text-align: center;">鶏ひき軟飯</p>	<p style="text-align: center;">8 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮 白菜のおひたし オレンジ</p> <p style="font-size: small;">【赤】豚ひき肉、豚レバー、調製粉乳、チーズ 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、はくさい、きゅうり、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">リゾット(白菜、チーズ) バナナ(煮)</p>	<p style="text-align: center;">9 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(白菜、トマト) 鶏そぼろ煮 土佐和え バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】鶏ひき肉、調製粉乳 【黄】全かゆ、さといも、冷凍、油、コーンフレーク 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、バナナ</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 オレンジ(煮)</p>	
<p style="text-align: center;">11 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜) 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】豚ひき肉、豆腐、しらす 【黄】全かゆ、油、はるさめ、きび砂糖、精白米 【緑】チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん、キャベツ</p> <p style="text-align: center;">人参がゆ(シラス)</p>	<p style="text-align: center;">12 スパゲティナポリタン(軟) 白菜のスープ かぼちゃサラダ りんごコンポート</p> <p style="font-size: small;">【赤】岩鶏、ささ身、チーズ、キングクリップ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、マヨレ、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、りんご</p> <p style="text-align: center;">軟飯(魚)</p>	<p style="text-align: center;">13 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 魚のポテトクリーム焼き オクラ入り麩炒め煮 バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】豆腐、べにざけ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、ふ 【緑】ネギ、コーン、たまねぎ、パセリ、乾、オクラ、にんじん、バナナ</p> <p style="text-align: center;">人参がゆ</p>	<p style="text-align: center;">14 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(冬瓜、ワカメ) 白身魚のバター煮 野菜炒め煮(キャベツ、ピーマン) オレンジ</p> <p style="font-size: small;">【赤】キングクリップ、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、米粉、油、じゃが芋 【緑】とうがん、ワカメ、ネギ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもやし、りんご</p> <p style="text-align: center;">りんごのコンポート(ヨーグルト)</p>	<p style="text-align: center;">15 軟飯 チキンチャウダー 小松菜のおひたし バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】岩鶏、もも、調製粉乳、グリーンピース、ゆでしらす 【黄】じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、バナナ</p> <p style="text-align: center;">野菜がゆ</p>	<p style="font-size: 2em;">お遊戯会 園内研修</p> 	
<p style="text-align: center;">18 敬老の日</p> 	<p style="text-align: center;">19 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 魚汁 スティックキュウリ バナナ</p> <p style="font-size: small;">【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、精白米 【緑】とうがん、にんじん、きゅうり、こまつな、たまねぎ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじや(シラス)</p>	<p style="text-align: center;">20 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(チンゲン菜、絹ごし) 鮭のバター煮 ブロッコリーソテー 梨(煮)</p> <p style="font-size: small;">【赤】豆腐、べにざけ、豚ひき肉、しらす 【黄】全かゆ、バター、油 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、かぼちゃ、生、なし</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃの落とし焼き</p>	<p style="text-align: center;">21 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(白菜) 魚のバター煮 野菜炒め煮(もやし、ひじき) オレンジ</p> <p style="font-size: small;">【赤】キングクリップ、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、バター 【緑】はくさい、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ひじき、りんご、オレンジ、さつまいも</p> <p style="text-align: center;">ふかし芋</p>	<p style="text-align: center;">22 お弁当会</p> <p style="text-align: center;">誕生会</p>  <p style="text-align: center;">りんごコンポート (ヨーグルト)</p>	<p style="text-align: center;">23 秋分の日</p> 	
<p style="text-align: center;">25 中華丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) りんごコンポート</p> <p style="font-size: small;">【赤】豚ひき肉、沖繩豆腐、調製粉乳、ツナ 【黄】全かゆ、油、きび砂糖、オートミール 【緑】はくさい、にんじん、ピーマン、ネギ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">ツナ入り軟飯</p>	<p style="text-align: center;">26 秋鮭ごはん(軟) みそ汁(レタス、トマト、ワカメ) 人参シソ オレンジ</p> <p style="font-size: small;">【赤】鶏卵、べにざけ、きな粉、ツナ 【黄】全かゆ、油、きび砂糖、精白米、オートミール 【緑】ひじき、さやいんげん、レタス、トマト、ワカメ、にんじん、オレンジ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">オートミールとバナナのお焼き</p>	<p style="text-align: center;">27 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(なす) 人参と豆腐の煮込み オクラのおかか和え バナナ 梨</p> <p style="font-size: small;">【赤】豆腐、キングクリップ 【黄】全かゆ、油、うどん 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、さやいんげん、オクラ、たまねぎ、からし、バナナ</p> <p style="text-align: center;">うどん汁(魚)</p>	<p style="text-align: center;">28 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) 白身魚のおろし煮 人参の煮浸し 梨</p> <p style="font-size: small;">【赤】白身魚、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋、きび砂糖、さつまいも、油 【緑】たまねぎ、ネギ、大根、にんじん、なし</p> <p style="text-align: center;">さつまいもの落とし焼き</p>	<p style="text-align: center;">29 ハヤシライス(レバー) 小魚サラダ バナナ</p> <p style="text-align: center;">十五夜</p> <p style="font-size: small;">【赤】牛肉、鶏レバー、しらす、キングクリップ 【黄】全かゆ、じゃが芋、油、薄力粉、バター、ごま油、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、ひじき、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">トースト(食パン) 野菜スープ</p>	<p style="text-align: center;">30 煮込み沖繩そば 磯部和え オレンジ</p> <p style="font-size: small;">【赤】キングクリップ、鶏ひき肉 【黄】沖繩そば、きび砂糖、全かゆ 【緑】にんじん、ネギ、こまつな、りょくとうもやし、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">そばろがゆ(ひき肉)</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・黒糖は乳児ポ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》