

予 定 献 立 表

2023年10月分

白鳥保育園

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 かぼちゃめ煮 青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ・豚肉・EM牛乳・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・温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 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 パイン缶</p> <p><small>【赤】竹輪・さば・豚かた肉・ツナ 【黄】精白米・おし麦・きび砂糖・油・ごま 【緑】にまつな・梅干し・菜・大根・にんじん・さやいんげん・パイン缶・味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン)80 ツナマヨおにぎり</p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 鶏肉のネギ南蛮 大根の甘酢和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉・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・にんじん・しょうが・大根・オレンジ・キャベツ・白ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>5 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き クープイリチー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐・しろさけ・豚かた肉・かまぼこ・明治牛乳 【黄】精白米・おし麦・ごまきび砂糖・ごま油・こんにやく・油・もち米 【緑】チンゲンサイ・昆布・しいたけ・にんじん・なし・きゅうり・コンパナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 五平餅</p>	<p>6 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 【黄】精白米・おし麦・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・コンパナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かりんとう パナナ</p>	<p>7 チキンピラフ すまし汁(小松菜・しめじ) ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも・グリーンピース・牛乳 【黄】精白米・油・じゃが芋・マヨドレ・薄力粉 【緑】たまねぎ・にんじん・にんにく・ごま・たまねぎ・しめじ・にんじん・きゅうり・コンパナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 カルシウムせんべい</p>
<p>9</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">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) バナナ</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・かえん・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・バナナ・にんじん・ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) じゃこひきおにぎり</p>	<p>11 麦ご飯 みそ汁(白菜・豚肉) 白身魚のカレー揚げ トマトサラダ(きゅうり) チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚肉・白身魚・型抜きチーズ10鉄分・EM牛乳・豆乳 【黄】精白米・おし麦・薄力粉・油・きび砂糖・オリーブ油・炭酸飲料・サイダー・黒糖・カレー粉 【緑】はくさい・トマト・きゅうり・わかめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</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 オレンジ</p> <p><small>【赤】生揚げ・豚レバー・豚かた肉・チーズ・明治牛乳・豆乳 【黄】精白米・おし麦・油・きび砂糖・薄力粉 【緑】キャベツ・にんにく・にんじん・たまねぎ・りょうとうもろこし・ブロッコリー・オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 スコーン</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) チンジャオロース きゅうり竹輪 フルーツゼリー(みかん)</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・竹輪・EM牛乳・きな粉・豆乳・ツナ・缶 【黄】精白米・おし麦・きび砂糖・ごま油・食パン・マヨドレ 【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 ツナサンド</p>	<p>14</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">園内研修 お弁当 家庭保育協力願い</p>  <p style="text-align: center;">牛乳 星たべよせんべい</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)</p> <p><small>【赤】油揚げ・豚ひき肉・EM牛乳・しらす 【黄】精白米・あわ精白粒・油・きび砂糖 【緑】はくさい・ナス・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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふりかけオニギリ(しらす)</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 バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ豆乳・豚肉・大豆・明治牛乳・豆乳 【黄】精白米・おし麦・さつま芋・薄力粉・こんにやく・油・きび砂糖・ホットケーキ粉・黒ゴマ 【緑】チンゲンサイ・ひじき・にんじん・さやいんげん・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 セサミスティック</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) すきやき肉煮 きゅうりともやしの和え物 柿</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたロース・沖繩豆腐・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・油・こんにやく・食パン・マヨドレ・ブルーベリー・ジャム 【緑】たまねぎ・わかめ・ねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり・りょうとうもろこし・かき・キャベツ・コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em;">お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">明治牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>20 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・クリーム牛乳 【黄】ロールパン・油・じゃが芋・薄力粉・バター・オリーブ油・きび砂糖・シークワーサーゼリー・精白米 【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 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいもゴマ和え ブルーベリー</p> <p><small>【赤】薄切り豆腐・豚・かた・赤肉・牛乳 【黄】精白米・おし麦・ふ・油・きび砂糖・さつま芋・マヨドレ 【緑】チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 雪の宿せんべい</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) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉・鶏レバー・豚かた肉・豚肉 【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・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・りょうとうもろこし・オレンジ・昆布</small></p> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 クワッシュシーおにぎり</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(カラシ・じゃが芋) 鯖の香味焼き ブロッコリーソテー 味付小魚</p> <p><small>【赤】しろさけ・豚かた肉・ゴマなしミニフィッシュ・明治牛乳・きな粉 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油・くずり粉・きび砂糖 【緑】からし・な・ブロッコリー・にんじん・コーン</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>25 麦ご飯 すまし汁(白菜・トマト) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたロース・まぐろ・缶詰・EM牛乳・クリーム牛乳・きな粉 【黄】精白米・おし麦・こんにやく・きび砂糖・スパゲティ・種・マヨドレ・薄力粉・バター 【緑】はくさい・トマト・わかめ・ごぼう・にんじん・しょうが・きゅうり・温州みかん・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・明治牛乳 【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・ねぎ・たまねぎ・ピーマン・にまつな・コーン・パイナップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 焼き芋</p>	<p>27 マーボー豆腐丼 みそ汁(山東菜・えのき) 大根と柿の甘酢和え ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐・豚ひき肉・豚レバー・ソファール・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・きび砂糖・ごま油・はちや棒 【緑】にんじん・しいたけ・たまねぎ・にんにく・しょうが・コーン・さんとうさい・大根・えのき・かき・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 パナナ</p>	<p>28 野菜そば 煮豆 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉がはく大豆・牛乳 【黄】沖繩そば・油・きび砂糖・精白米 【緑】にんじん・キャベツ・りょうとうもろこし・真昆布・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 カルシウムウエハース</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・かまぼこ・まぐろ・缶詰・EM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・パイパイ・にんじん・ほうろく・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>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・明治牛乳・ムシザ・チーズ 【黄】精白米・おし麦・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・りょうとうもろこし・なし・ピーマン・コーン</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ビザトースト</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">～ 食欲の秋 ～</p> <p style="text-align: center;">さんま、きのこ、さつまいも、りんごなどの秋の食べ物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

予 定 献 立 表

2023年10月分

離乳食

月	火	水	木	金	土
<p>2 軟飯～ご飯 みそ汁(絹ごし) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉 【黄】精白米、油、さつま芋 【緑】たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋</p>	<p>3 軟飯～ご飯 みそ汁(小松菜) 白身魚の塩焼き デークニーイリチー リンゴコンポート</p> <p><small>【赤】白身魚、豚肉 【黄】精白米、油 【緑】こまつな、大根、にんじん、さやいんげん、塩昆布、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">混ぜご飯(人参・小松菜)</p>	<p>4 軟飯～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 オレンジ</p> <p><small>【赤】木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、ふ、油、きび砂糖、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】さとうさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ネギ、しょうが、大根、キャベツ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">きやべつマフィン</p>	<p>5 軟飯～ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き 人参シソ(かつお) 梨コンポート</p> <p><small>【赤】豆腐、しらす 【黄】精白米、ごま、きび砂糖、ごま油、油 【緑】チンゲンサイ、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">ふりかけオニギリ</p>	<p>6 カレーライス(根菜) おからサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、鶏レバー、おから、キングクリップ 【黄】精白米、さつま芋、オリーブ油、マヨドレ、そうめん 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、コーン、そうめん汁(魚)</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>	<p>7 軟飯～ご飯 みそ汁(小松菜) 鶏肉の照り煮 キャベツのごま和え くだもの</p> <p><small>【赤】成鶏・もも、若鶏・ささ身 【黄】精白米、ごま、きび砂糖 【緑】こまつな、根深ねぎ、キャベツ、コーン、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>
<p>9</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">スポーツの日</p> 	<p>10 きのごスパゲティ コンスープ(キャベツ) 粉ふきいも(青のり) バナナ</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、あおのりにんじん、ひじき、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり</p>	<p>11 軟飯～ご飯 みそ汁(白菜・豚肉) 煮魚 トマトサラダ(きゅうり) リンゴコンポート</p> <p><small>【赤】豚肉、キングクリップ 【黄】精白米、きび砂糖、オリーブ油、さつま芋 【緑】はくさい、トマト、きゅうり、わかめ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋の落とし焼き</p>	<p>12 軟飯～ご飯 みそ汁(キャベツ・豆腐) 魚のバター煮 ブロッコリーのおかかチーズ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、キングクリップ、チーズ、しらす 【黄】精白米、バター、そうめん 【緑】キャベツ、ブロッコリー、にんじん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(シラス)</p>	<p>13 軟飯～ご飯 みそ汁(かぼちゃ) チンジャオロース スティックキュウリ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、きな粉、豆乳 【黄】精白米、きび砂糖、ごま油、食パン 【緑】かぼちゃ、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、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パン(きな粉クリーム)</p>	<p>14</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">園内研修 お弁当 家庭保育協力願い</p>  <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>
<p>16 軟飯～ご飯 みそ汁(白菜) なすの挽き肉炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、しらす 【黄】精白米、油 【緑】はくさい、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、スイートコーン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ふりかけオニギリ(しらす)</p>	<p>17 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜・さつま芋) 魚てんぷら(卵抜き) ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、豚肉、豚肉 【黄】精白米、さつま芋、薄力粉、油、きび砂糖 【緑】チンゲンサイ、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リンゴコンポート(ヨーグルト)</p>	<p>18 軟飯～ご飯 みそ汁(玉ねぎ) すき焼き風煮(豆腐) きゅうりともやしの和え物 柿(煮)</p> <p><small>【赤】輸入牛・かた、ローズ、沖繩豆腐、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、油、ロールパン、マヨドレ 【緑】たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、りょくとうもやし、キャベツ、コーン、かき</small></p> <p style="text-align: center;">ツナサンド</p>	<p>19</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">リゾット(人参・チーズ)</p>	<p>20 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、牛乳 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、オリーブ油、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン、梅干し、味付けのり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">梅おかおにぎり</p>	<p>21 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え くだもの</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚・かた・赤肉、チーズ、牛乳 【黄】精白米、ふ、油、きび砂糖、さつま芋、マヨドレ、ごま、薄力粉 【緑】チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>
<p>23 軟飯～ご飯 すまし汁(大根) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、豚かた肉、豚肉 【黄】精白米、パン粉、油、きび砂糖 【緑】大根、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもやし、昆布、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">クファージュシー</p>	<p>24 軟飯～ご飯 みそ汁(カラシナ・じゃが芋) 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p><small>【赤】しらす、鮭肉、鶏ささ身 【黄】精白米、じゃが芋、油、うどん 【緑】カラシナ、ブロッコリー、にんじん、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">煮込みうどん</p>	<p>25 軟飯～ご飯 すまし汁(白菜・トマト) 人参と牛肉のみそ煮 マカロニサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】輸入牛・かた、ローズ、まぐろ、缶詰、チーズ 【黄】精白米、きび砂糖、スパゲティ麺、マヨドレ 【緑】はくさい、トマト、わかめ、にんじん、ごぼう、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(トマト・チーズ)</p>	<p>26 軟飯～ご飯 みそ汁(冬瓜) 揚げ魚のケチャップ煮 しらすのサラダ リンゴコンポート</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、ヨーグルト、きな粉 【黄】精白米、油、きび砂糖、マヨドレ、じゃが芋 【緑】とうがん、たまねぎ、ピーマン、こまつな、コーン、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">じゃが芋落とし焼き</p>	<p>27 軟飯～ご飯 みそ汁(山東菜) マーボー豆腐 大根のだし煮 バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、挽きわり納豆 【黄】精白米、きび砂糖、ごま油、そうめん 【緑】さとうさい、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ニラ、大根、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆)</p>	<p>28 野菜そば 人参スティック くだもの</p> <p><small>【赤】豚肉 【黄】沖繩そば、油、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅</p>
<p>30 軟飯～ご飯(納豆) みそ汁(大根) 人参シソ バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、ヨーグルト 【黄】精白米、油、コーンフレーク 【緑】大根、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク</p>	<p>31 軟飯～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) 梨コンポート</p> <p><small>【赤】牛乳、成鶏・もも、豚かた肉、ハム、ビザチーズ 【黄】精白米、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、りょくとうもやし、ピーマン、コーン、なし</small></p> <p style="text-align: center;">ビザトースト</p>	<p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>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・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▶