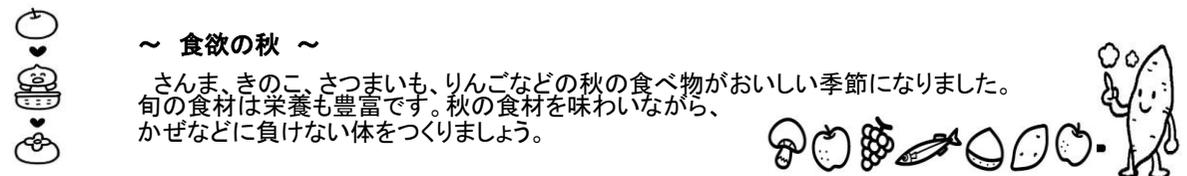


予 定 献 立 表

2023年10月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土	
2	あわご飯 みそ汁(厚揚げ・野菜) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃめ煮 青切りみかん <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> EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ	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 <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> ジョア(プレーン)80 ツナマヨおにぎり	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 <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、マヨネーズ 【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> EM酪農牛乳 きゃべつマフィン	5 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鮭のごま味噌焼き クーパイリチー 梨 <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、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> 明治牛乳 五平餅	6 カレーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚 <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、マヨネーズ 【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> みどり調整豆乳 かりんとろ パナナ	7 チキンピラフ すまし汁(小松菜・しめじ) ポテトサラダ パナナ <small>【赤】鶏もも、グリーンピース、牛乳 【黄】精白米、油、じゃが芋、マヨネーズ、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、ごま、なめしじ、にんじん、きゅうり、コンパナ</small> 牛乳 カルシウムせんべい
9	スポーツの日 	10 きのこスパゲティ コーンスープ(キャベツ) 粉ふきいも(青のり) パナナ <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、パナナ、にんじん、ひじき</small> Ca飲料(リンゴ) じゃこひきおにぎり	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 <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</small> EM酪農牛乳 そべポーポー	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 <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> 明治牛乳 スコーン	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) <small>【赤】豚かた肉、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、マヨネーズ 【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> EM酪農牛乳 ツナサンド	14 園内研修 お弁当 家庭保育協力願い  牛乳 星たべよせんべい
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) <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> EM酪農牛乳 ふりかけオニギリ(しらす)	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 パナナ <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、パナナ</small> 明治牛乳 セサミスティック	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 <small>【赤】輸入牛かた肉、さつま芋、沖繩豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、こんにやく、食パン、マヨネーズ、ブルーベリージャム 【緑】たまねぎ、わかめ、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> EM酪農牛乳 ジャムサンド	19 誕生会 お弁当会  明治牛乳 誕生会ケーキ	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 <small>【赤】豚かた肉、赤肉、EM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、シーワサーゼリー、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> 麦茶 梅おかかおにぎり	21 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え ブルーン <small>【赤】薄切り豆腐、豚かた肉、赤肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、きび砂糖、さつま芋、マヨネーズ 【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、ブルーン</small> 牛乳 雪の宿せんべい
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 <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> 飲む野菜と果実 クワジャシューおにぎり	24 麦ご飯 みそ汁(カラシ・じゃが芋) 鮭の香味焼き ブロッコリーソテー 味付小魚 <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、薄力粉、きび砂糖 【緑】からし、ブロッコリー、にんじん、コーン</small> 明治牛乳 豆乳のくずもち	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 <small>【赤】輸入牛かた肉、さつま芋、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、マヨネーズ、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> EM酪農牛乳 レーズンクッキー	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 <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、マヨネーズ、さつま芋、マヨネーズ、薄力粉、バター 【緑】とうがん、ネギ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コンパナ、アップル、缶</small> 明治牛乳 焼き芋	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 <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、コンパナ、さんとうさい、大根、えのき、かき、パナナ</small> EM酪農牛乳 はちや棒 パナナ	28 野菜そば 煮豆 パナナ <small>【赤】豚肉、ほうろ、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、パナナ</small> 牛乳 カルシウムウエハース
30	納豆ごはん イナムドチ パパイアイリチー パナナ <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、薄力粉、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、パパイア、にんじん、ほうろ、パナナ、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 黒糖カステラ	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 <small>【赤】牛乳、成鶏もも、豚かた肉、明治牛乳、ムシザン、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> 明治牛乳 ビザトースト	~ 食欲の秋 ~ 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。 			

※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》

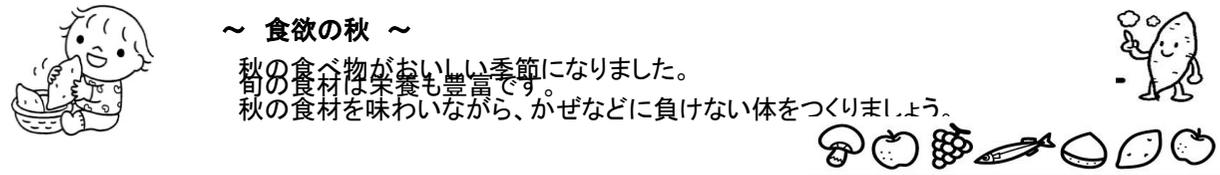
卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・パナナ・ゼラチン・アーモンド

★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 人参シリシ(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: 2em; 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: 1.5em; 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: 1.5em; 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) 人参シリシ 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。

◀アレルゲン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▶