

予 定 献 立 表

2016年9月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
和食を知ろう！おハシの作法～やってはいけない嫌いハシ～  なみだハシ さしハシ なめハシ まよいハシ うつりハシ よせハシ わたしハシ			1 ご飯(胚芽) みそ汁(ハチマ・豆腐) 炒りどり 大根ときゅうりの和え物 パインアップル <small>【赤】沖縄豆腐、鶏肉、みどり調整豆乳、ナチュラルチーズ、クリーム、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、さといも、砂糖 【緑】バナナ、ハチマ、にんじん、ごぼう、たけのこ、水煮、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、大根、パインアップル、ほうれんそう</small> みどり調整豆乳 チーズ蒸しパン	2 麦ご飯(胚が米) スタミナカレー もずく酢(みかん) <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ハチマ、かぶ、りんご、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small> EM酪農牛乳 クリームパン	3 ご飯(胚芽) 絹ごしすまし汁(オクラ) 松風焼き 人参シリシリ(シラス) オレンジ <small>【赤】牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚レバー、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ごまごま油 【緑】オクラ、玉ねぎ、にんじん、ネギ、オレンジ、バナナ</small> バンダミルク(加工乳) ウェハース バナナ
5 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 豚肉のしょうが焼 ちらすのサラダ ミニゼリー(白桃) <small>【赤】豚肉、しらす、ケンキミルク 【黄】胚芽米、ライ麦、全粒粉、三温糖 【緑】キャベツ、ネギ、玉ねぎ、しょうが、こまつな、コン、ゼリー、干しぶどう</small> EM酪農牛乳 スコーン	6 ご飯(胚芽) そうめん汁 鮭のごま味噌焼き 野菜炒め(もやしひじき) パインアップル <small>【赤】はっ酵乳、しらす、豚肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、そうめん、ごま、砂糖、ごま油、外、カ 【緑】ネギ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、パイン</small> バンダミルク(加工乳) 豆乳のくずもち	7 麦ご飯(胚が米) みそ汁(ジャガイモ・ワカメ) トンカツ(卵除去) パパイアイリチー(ツナ) すいか <small>【赤】豚・レ、まぐろ・缶詰水、煮、ケンキミルク、かたくちいわし、煮干し、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、砂糖、ごま、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】バナナ、ワカメ、パパイア、にんじん、ナス、イカ</small> バンダミルク(加工乳) 煮干し佃煮 さつまいも蒸しカツ	8 ちりめん寿司 みそ汁(大根鶏肉) からし菜チャンブルー プチトマト チーズで鉄 <small>【赤】豆乳、鶏卵、しらす、成鶏、もも、沖縄豆腐、豚中型種、もも、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま 【緑】にんじん、しそ、葉、生、大根、根、生、こまつな、からし、トマト、バナナ</small> みどり調整豆乳 かりんとう バナナ	9 麦ご飯(胚が米) ボークビーンズ(レバー) きゅうり和え(オクラ) Newヤクルト <small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、ケンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ種 【緑】オレンジ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、オクラ</small> EM酪農牛乳 クファージュシーおにぎり(こんぶ)	10 野菜そば さつまいものゴマ和え はっ酵乳(固形) <small>【赤】豚・かた・赤肉・生、カマコ、ケンキミルク、豚肉 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦、こまつな、三温糖、砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、さやいんげん、昆布、ネギ</small> バンダミルク(加工乳) 米粉のカップケーキ(小渡)
12 あわご飯(胚芽米) みそ汁(生揚げ・ねぎ) 魚のマリネ かぼちゃ含め煮 オレンジ <small>【赤】生揚げ、しいら、生、鶏卵、豚、もも、生 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】ネギ、ワカメ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、レモン、かぼちゃ、キャベツ、オレンジ</small> Ca飲料(リンゴ) お好み焼き(豚)	13 ご飯(胚芽) すまし汁(小松菜シメジ) チキン照り焼き 大豆サラダ ブルーン <small>【赤】成鶏、もも、大豆、EM牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラノーラ 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】こまつな、しめじ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、トマト、ひじき、きゅうり、ブルー</small> EM酪農牛乳 シリアルクッキー	14 納豆ごはん すまし汁(レタス) 筑前煮 すいか <small>【赤】納豆、鶏卵、豚肉、ケンキミルク 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】バナナ、レタス、生、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、スィカ</small> バンダミルク(加工乳) 揚げいももち	15 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・たまねぎ・カイワレ) マーボー豆腐 トマトの和え物 十五夜デザート  <small>【赤】はっ酵乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ケンキミルク 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、ケーキ 【緑】大根、玉ねぎ、かいわれ大根、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、根深、ナス、トマト、オクラ、しそ、葉</small> バンダミルク(加工乳) もずくてんぷら(煮干粉)	16 お弁当の日  EM酪農牛乳 田芋ロール	17 麦ご飯(胚が米) みそ汁(冬瓜ねぎ) 切り干し大根炒め キャベツサラダ <small>【赤】豚肉、カマコ、ケンキミルク、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、ごま油、バター 【緑】とうがね、にんじん、ネギ、大根、切り干し大根、しいたけ、キャベツ、みかん、バナナ</small> バンダミルク(加工乳) バナナケーキ
19 敬老の日 	20 麦ご飯(胚が米) みそ汁(キャベツ麩) 親子どんぶり 小松菜とコーンの和え物 青切りみかん <small>【赤】鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦、ふ 【緑】キャベツ、ネギ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、温州みかん、こまつな、コン</small> EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり	21 インディアンスパゲティ すまし汁(シメジみつば) きゅうりともやしの和え物 梨 誕生会 <small>【赤】豚・かた、ブラックタイガー、牛乳、ケンキミルク、鶏卵、煮干し粉、ツナ缶 【黄】スパゲティ種、オリーブ油、バター、砂糖 【緑】にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、えのき、みかん、日本なし、生、沖縄もずく、きゅうり、モヤシ</small> バンダミルク(加工乳) 誕生会ケーキ	22 秋分の日 	23 ご飯(胚芽) ベジタブルカレー コールスローサラダ <small>【赤】豆乳、豚ひき肉、豚レバー、牛乳、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、にんじん</small> EM酪農牛乳 バナナのスティックケーキ	24 ご飯(胚芽) すまし汁(大根・わかめ) 鮭の塩焼き 野菜炒め(もやしピーマンキャベツ) ミニゼリー(ブルー) <small>【赤】牛乳、しらす、生(切り身)、豚肉、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、ワカメ、ネギ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン</small> バンダミルク(加工乳) 味噌おにぎり
26 ご飯(胚芽) なすの味噌汁(ネギ) 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 パイン缶 <small>【赤】牛肉、グリーンピース、EM牛乳、豆乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、バター 【緑】オレンジ、ナス、ワカメ、ネギ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、レモン、パインアップル</small> EM酪農牛乳 米粉クッキー	27 あわご飯(胚芽米) みそ汁(ねぎ・シメジ・豆腐) 鯖のカレー焼 ナムル 青切りみかん <small>【赤】沖縄豆腐、さば、生、鶏ささ身、ケンキミルク、牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、砂糖 【緑】ネギ、しめじ、ほうれんそう、大豆もやし、生、きゅうり、温州みかん</small> バンダミルク(加工乳) ゴマポッキー	28 芋ご飯(胚芽米) 豚汁 ひじき(生)炒め ぶどう <small>【赤】チーズ、豚肉、油揚げ、ツナ缶、鶏肉、グリーンピース 【黄】胚芽米、さつま芋、さといも、生、バター 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、ひじき、にんじん、ネギ、日本なし、生、玉ねぎ、コン</small> ジョア(アレン) ジャワライス(おにぎり)	29 ご飯(胚芽) 芋入りゆし豆腐 チンジャオオロス(赤青黄) トマトサラダ(きゅうり) バナナ <small>【赤】ゆし豆腐、豚肉、ケンキミルク 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、三温糖、オリーブ油、はちみつ、バター 【緑】あおさ、しょうが、根深、玉ねぎ、たけのこ、水煮、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、きゅうり、コン、バナナ</small> バンダミルク(加工乳) 米粉ホットケーキ(コア)	30 ロールパン(ティナロール) かぼちゃと豆のシチュー 小松菜の和え物(おかか)  EM酪農牛乳 焼き芋	

※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

★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

2016年9月分

白鳥保育園離乳食

月	火	水	木	金	土
<p>【離乳期の食育】～楽しく食べる子どもに～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食は焦らずその子のペースに合わせてゆったりと進めていきましょう。 ・親子のコミュニケーションを大切にしましょう。 ・安心、安らぎの中で、食べる意欲の基礎を作ってあげましょう。 ・素材を生かした、様々な味、色、口当たりから食の経験をさせてあげましょう ・離乳食の栄養バランスに考慮しながら家族の食事も見直してみましょう (主食・主菜・副菜をそろえる事で栄養バランスを整えよう) ・子どもの自分で食べたいという気持ちを尊重し支援してあげましょう。 					
			<p>1 軟飯 みそ汁(ヘチマ・豆腐) 炒りどり 大根ときゅうりの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、鶏肉、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、さいとも、冷凍 【緑】ヘチマ、にんじん、大根、ごぼう、さいいんげん、バナナ、ほうれんそう、葉</small></p> <p style="text-align: center;">軟ご飯 チーズ蒸しパン</p>	<p>2 軟飯(麦) スタミナカレー ステックキュウリ</p> <p><small>【赤】若鶏、ささ身、生豚レバー、チーズ、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ、コウリ、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">きなこ軟ご飯 食パン</p>	<p>3 軟飯 絹ごしすまし汁(オクラ) 松風焼き オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、ごま油 【緑】オクラ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナホットケーキ 軟ご飯</p>
<p>5 軟飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉のしょうが焼 小松菜とコーンの煮びたし</p> <p><small>【赤】豚肉、しらす 【黄】胚芽米、ライ麦、全粒粉、三温糖 【緑】キャベツ、玉ねぎ、しょうが、こまつな、コン、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">スコーン 軟ご飯</p>	<p>6 軟飯 そうめん汁 鮭のごま味噌風味 野菜炒め煮(もやしひじき)</p> <p><small>【赤】しろさけ(切り身)、きな粉 【黄】胚芽米、そうめん、砂糖、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">きなこ軟ご飯</p>	<p>7 軟飯(麦) みそ汁(とうふ・ワカメ) パパイアの煮込み すいか とんかつ</p> <p><small>【赤】若鶏、ささ身、生 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、さつま芋 【緑】ワカメ、パパイア、にんじん、スイ</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 さつまも蒸しカップ</p>	<p>8 ちりめん寿司 軟ご飯 みそ汁(鶏肉) プチトマト 豆腐とからし菜の炒め煮 チーズ</p> <p><small>【赤】鶏卵、しらす、成鶏、もも、沖繩豆腐、豚もも、若鶏、さ さ身、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】にんじん、しそ、葉、大根、根、根深ねぎ、からしな、ト マト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">軟ご飯(ささみ) パナナ</p>	<p>9 軟飯(麦) ポークビーンズ きゅうり(オクラ)</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、調整粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、さいいんげん、きゅうり、オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">ぞうすい</p>	<p>10 煮込み野菜そば さつまも和え 元氣ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、生、豚肉 【黄】沖繩そば、さつま芋、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、さいいんげん、昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">軟ご飯 米粉のカップケーキ</p>
<p>12 軟飯 すまし汁(とうふ・わかめ) 魚のあんかけ(ムニエル) かぼちゃ含め煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】若鶏、ささ身、生 【黄】胚芽米 【緑】こまつな、トマト、きゅうり、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">お好み焼き 軟ご飯</p>	<p>13 軟飯 すまし汁 チキン照り焼き 大豆トマト煮 ステックキュウリ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、しいら(切り身)、鶏卵、豚、もも 【黄】胚芽米 【緑】ワカメ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、オン ジ</small></p> <p style="text-align: center;">シリアルクッキー 軟ご飯</p>	<p>14 軟飯(納豆) すまし汁(レタス) 筑前煮 すいか</p> <p><small>【赤】納豆、鶏卵、豚肉、しらす、調整粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】レタス、生、にんじん、ごぼう、たけのこ、さいいんげ ん、スイ</small></p> <p style="text-align: center;">さつまもマッシュ 軟ご飯</p>	<p>15 軟飯 すまし汁(・タマネギ・カイワレ) マーボー豆腐 トマトの和え物(おかか)</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、若鶏、ささ身、生 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油 【緑】大根、玉ねぎ、かいわれ大根、にんじん、トマト、オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(人参) カップケーキ</p>	<p>16 軟飯(麦) にんじん・ささみ・だし煮 ポテトマッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、じゃが芋、さつま芋 【緑】にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">軟ご飯 食パン</p>	<p>17 軟飯(麦) みそ汁(冬瓜) 切り干し大根炒とキャベツ煮</p> <p><small>【赤】豚肉、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】とうがらし、にんじん、大根、切り干し大根、キャベツ、 みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナケーキ 軟ご飯</p>
<p>19 敬老の日</p> 	<p>20 軟飯(麦) みそ汁(麩) 親子どんぶり(卵なし多め!) 小松菜とコーンの和え物</p> <p><small>【赤】成鶏、もも、生、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつ な、コン、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">おにぎり 軟ご飯</p>	<p>21 煮込みスパゲティー すまし汁 梨 きゅうりともやしの煮びたし</p> <p><small>【赤】豚、かた、赤肉、ブラックタイガー、生、牛乳、ワナ缶、 煮干し粉 【黄】スパゲティ、油、マリナー、胚芽米 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、モヤシ、なし、日本 なし</small></p> <p style="text-align: center;">カップケーキ 野菜ぞうすい</p>	<p>22 秋分の日</p> 	<p>23 軟飯 ベジタブルカレー コールスローサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">きなこ軟ご飯 パナナステックケーキ</p>	<p>24 軟飯 すまし汁(・わかめ) 鮭煮 野菜の炒め煮</p> <p><small>【赤】しろさけ(切り身)、豚ひき肉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、ワカメ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマ</small></p> <p style="text-align: center;">軟ご飯 ふりかけ味噌おにぎり</p>
<p>26 軟飯 なすの味噌汁 肉じゃが オレンジ キュウリとワカメの和え物</p> <p><small>【赤】牛肉、グリーンピース、キングクリップ 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】ナス、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ワカメ、レン</small></p> <p style="text-align: center;">米粉クッキー 軟ご飯</p>	<p>27 軟飯(あわ・胚芽) みそ汁(豆腐) 白身のだし煮 ほうれん草のだし煮 青切りみかん</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、鶏ささ身、キングクリップ、脱脂粉乳 【黄】胚芽米 【緑】ほうれんそう、大豆もやし、生、きゅうり、温州みか ん、にんじん、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">軟ご飯 ゴマポッキー</p>	<p>28 軟飯(芋) 豚汁 ひじき炒め ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ、成鶏、むね、生 【黄】胚芽米、さつま芋、さいとも、冷凍 【緑】にんじん、大根、ぶどう、玉ねぎ、ピーマ</small></p> <p style="text-align: center;">チキンピラフおにぎり 軟ご飯</p>	<p>29 軟飯 アーサ入りゆし豆腐 チンジャオロース トマトサラダ(きゅうり)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、豚肉、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油 【緑】あおさ、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、水煮、ピーマン、赤 ピーマン、黄ピーマン、生、トマト、きゅうり、コン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">米粉ホットケーキ 軟ご飯</p>	<p>30 食パン かぼちゃと豆のシチュー 小松菜の和え物(おかか)</p> <p><small>【赤】成鶏、むね、大豆、グリーンピース、牛乳、クリー ム、乳脂肪、植物性脂肪、きな粉 【黄】ロールパン、バター、さつま芋 【緑】かぼちゃ、生、にんじん、玉ねぎ、こまつな、モヤシ</small></p> <p style="text-align: center;">焼き芋きな粉かけ</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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生