

予 定 献 立 表

2017年9月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>～秋のお彼岸～</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> おはぎ </div> <p>秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。</p> <div style="text-align: right;">  </div>			<p>1 ご飯(胚芽) ポークビーンズ しらすのサラダ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、スパゲティ麺 【緑】玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>2 ご飯(胚芽) みそ汁(えのきわかめ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) オレンジ</p> <p><small>【赤】さば・生豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、強力粉、黒砂糖、ごま 【緑】えのき、わかめ、にんじん、キャベツ、モヤシ、オレンジ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 黒糖カステラ</p>	
<p>4 麦ご飯(胚が米) みそ汁(大根・油揚げ) もずく丼 キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、油揚げ、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖 【緑】大根、かいわれ大根、沖繩もずくにんじん、にんじ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、みかん、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のパインアップルケーキ</p>	<p>5 お弁当の日</p> <p>ウー ク イ</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 プレミアムクラッカー</p>	<p>6 麦ご飯(胚が米) みそ汁(ハチマ・豆腐) チキン照り焼き 野菜炒め(人参キャベツ) パイン缶</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、成鶏・もも・生、ツナ缶、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、バター、三温糖、オートミール 【緑】ハチマ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、じゅうろくささげ、パインアップル、缶、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 オートミールクッキー</p>	<p>7 納豆みそごはん すまし汁(冬瓜・ワカメ・カイワレ) 魚のてんぷら(卵抜き) オクラ入り麩炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】チーズ、豚ひき肉、キングクリップ、豚肉、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ふ、はちみつ、さつま芋 【緑】ネギ、とうがん、わかめ、かいわれ大根、オクラ、にんじん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>8 麦ご飯(胚が米) みそ汁(油揚げ・麩) 鶏と野菜の煮物 きゅうりとみかんの和え物</p> <p><small>【赤】チーズ、油揚げ、若鶏・もも・生、EM牛乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、焼きふ、親世ふ、砂糖、バター 【緑】こねぎ、にんじん、大根、なが昆布、きゅうり、みかん、かぼちゃ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃケーキ</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">運動会</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>11 麦ご飯(胚が米) みそ汁(ジャガイモ) からし菜チャンプルー 桜えび入り卵焼き パイン缶</p> <p><small>【赤】牛乳、沖縄豆腐、豚中型種・もも、鶏卵、さくらえび、素干し、みどり調整豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、くずでん粉、黒砂糖 【緑】ネギ、からし菜、にんじん、パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>12 ご飯(胚芽) みそ汁(シメジ・ワカメ・麩) さばのおろし煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・青菜) すいか</p> <p><small>【赤】さば・生豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、食パン 【緑】バナナ、しめじ、わかめ、しょうが、大根、にんじん、チンゲンサイ、モヤシ、ピーマン、スイカ、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン(食ぱん)</p>	<p>13 麦ごはん(胚芽米) たまごスープ(からし菜) 豚肉のしょうが焼 小魚サラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】はち餅乳、鶏卵、豚肉、しらす、生(切り身)、チーズ、ツナ缶 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、コーン 【緑】からし菜、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、人参、ヒジキ、なし、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭チーズおにぎり</p>	<p>14 スパゲティミートソース すまし汁(シメジみつば) きゅうり和え(オクラ) 梨</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、EM牛乳、鶏卵、煮干し粉、ツナ缶 【黄】胚芽米、三温糖、ふ、はちみつ、さつま芋 【緑】スパゲティ麺、バター 【赤】バナナ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、えのき、ミツバ、きゅうり、オクラ、なし、日本なし、生、沖繩もずく</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 もずくてんぷら(煮干粉)</p>	<p>15 ご飯(胚芽) 中華丼(シイタケ・卵) マカロニサラダ(ツナ) 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】豆乳、豚肉、あいかい、生、うずら卵、水煮缶、まぐろ、缶詰、チーズ、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、スパゲティ麺、紫いもチップ 【緑】キャベツ、にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり、干しぶどう、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 Caせんべい パナナ</p>	<p>16 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜油あげ) 切り干し大根炒め 小松菜とコーンのゴマ和え ブルーネ</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、アマホコ、EM牛乳、脱脂粉乳、鶏卵 【黄】胚芽米、こんにやく、三温糖、ごま、砂糖、バター 【緑】なし、とうがん、ネギ、切り干し大根、しいたけ、こまつな、にんじん、コーン、ブルーネ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 パナナケーキ</p>
<p>18 敬老の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>19 麦ご飯(胚が米) なすの味噌汁(ネギ) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) キャンディーチーズ</p> <p><small>【赤】成鶏・手羽・生、まぐろ・缶詰水煮、ツナ缶、かたくちいわし、レアチーズケーキ 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、砂糖、ごま 【緑】ナス、わかめ、ネギ、オレンジ、マレード、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>20 ご飯(胚芽) すまし汁(とろろ昆布) 煮込みハンバーグ(トマト) 野菜炒め(小松菜・エリンギ) バナナ</p> <p><small>【赤】アマホコ、牛・ひき肉・生、豚レバー、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ケーキ 【緑】オレンジ、削り昆布、ネギ、玉ねぎ、トマト、缶・ホール、にんじん、コマツナ、エリンギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>21 秋鮭すし 絹ごしすまし汁(小松菜) かぼちゃと豚肉のうま煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】チーズ、鶏卵、ベにぎげ、豆腐、豚・かた・赤肉・生、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、もち米 【緑】ひじき、さやいんげん、こまつな、かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、根茎、生、にんにく、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 シナモントースト</p>	<p>22 麦ご飯(胚が米) ビーフシチュー しらすのサラダ</p> <p><small>【赤】豆乳、牛かた肉・生、豚レバー、クリーム、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、さつま芋 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ、ぶなしめじ、ピーマン、こまつな、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>23 秋分の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>25 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジ・エノキ・水菜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) スパゲティサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、はるさめ、スパゲティ麺、焼きふ、親世ふ、砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、葉・生、にんじん、さやいんげん、きゅうり、干しぶどう、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>26 あわご飯(胚芽米) みそ汁(カラシジャガイモ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】ベにぎげ、ツナ缶、豆腐、チーズ 【黄】胚芽米、じゃが芋、白玉粉、三温糖、黒砂糖 【緑】オレンジ、からし菜、しめじ、玉ねぎ、ひじき、にんじん、ネギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい チーズでカルシウム</p>	<p>27 麦ご飯(胚が米) みそ汁(小松菜・しめじ) 豚肉の香り揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) ぶどう</p> <p><small>【赤】豆乳、豚肉、鶏卵、まぐろ・缶詰水煮、わかめ、さば・缶詰 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、そうめん 【緑】こまつな、しめじ、あおのり、素干し、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、ぶどう、うら</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) ソーメンタシャ</p>	<p>28 ハンダマご飯 みそ汁(キャベツ人参油あげ) 魚ハンバーグ 粉ふきいも(青のり) 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ、ホキ、生、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、じゃが芋、バター、くるみ、いり 【緑】バナナ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、あおのり、素干し、なし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ココアクッキーバー</p>	<p>29 麦ご飯(胚が米) シーフードカレー トマトサラダ(きゅうり)</p> <p><small>【赤】ブラックタイガー・生、あいかい、生、キングクリップ、豚肉、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、オリーブ油 【緑】にんじん、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、トマト、きゅうり、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>	<p>30 野菜そば かぼちゃサラダ 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生、アマホコ、チーズ、しらす、Caリンゴ 【黄】沖繩そば、じゃが芋、胚芽米、ごま 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、かぼちゃ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">Caリンゴ ゆかりおにぎり(しらす)</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▶

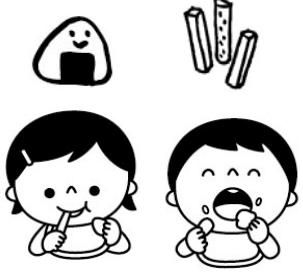
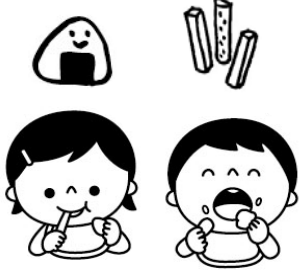


卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

予 定 献 立 表

2017年9月分

12-14カ月

月	火	水	木	金	土	
<p>～離乳のポイント～ 食べさせ方のコツ(12-14カ月)</p> <p>舌も、あごも自由に動かせるようになります。奥歯も生え始めるので食べ物を噛みつぶすことができますようになります。まだ、手づかみ食べが主なので十分にさせてあげます。大きさ、形、固さなどの感覚を学ぶことで食器や食具が上手に使えるようになっていきます。</p> <p>食品は前歯で噛み切れ、歯ぐきで噛みつぶせる固さ、手づかみしやすいものが適しています。</p> <p>乳幼児期の食事経験は食べる機能の獲得、味覚の形成、生活習慣の確立など将来へつながります。焦らず楽しい雰囲気の中で進めていきましょう(月齢の離乳のすすめは目安です)</p>						
						
<p>1 ご飯(胚芽) ポークビーンズ しらすのサラダ(煮)</p> <p>2 ご飯(胚芽) みそ汁(えのきわかめ) 鯖の塩焼き 野菜炒め煮 オレンジ(煮)</p>						
<p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、若鶏、ささ身、生、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、食パン、バター 【緑】胚芽米、かぼちゃ、じゃが芋、三温糖</p> <p>【赤】さば、生、調製粉乳 【黄】胚芽米、オートミール 【緑】えのき、わかめ、ネギ、にんじん、キャベツ、モヤシ、オレンジ</p>						
<p>トースト(スティック) ささみのミルクのトロトロ</p> <p style="text-align: right;">オートミール粥</p>						
<p>4 麦ご飯(胚が米) みそ汁(大根カワレ) もずく丼 キャベツサラダ(煮)</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、じゃが芋 【緑】大根、かいわれ大根、沖繩もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、みかん</p> <p style="text-align: center;">じゃがいもの落とし焼き</p>	<p>5 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 肉じゃが スティックキュウリ</p> <p>【赤】牛肉、グリーンピース、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】キャベツ、ネギ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす・離)</p>	<p>6 麦ご飯(胚が米) みそ汁(ヘチマ・豆腐) チキン照り焼き 野菜炒め(人参キャベツ)</p> <p>【赤】沖繩豆腐、成鶏、もも、生、ツナ缶、調製粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、オートミール 【緑】ヘチマ、にんじん、キャベツ、じゅうろくささげ</p> <p style="text-align: center;">オートミール粥</p>	<p>7 納豆ごはん すまし汁(冬瓜・ワカメ・カイワレ) 魚のムニエル オクラ入り麩炒め オレンジ(煮)</p> <p>【赤】キングクリップ、豚肉 【黄】胚芽米、ふ、さつま芋 【緑】とうがん、ワカメ、かいわれ大根、オクラ、にんじん、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">ふかし芋</p>	<p>8 麦ご飯(胚が米) チキンカレー 大豆サラダ</p> <p>【赤】鶏肉、豚レバー、大豆 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、砂糖、ごま油、三温糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、きゅうり、ひじき、バナナ</p> <p style="text-align: center;">米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>9 麦ご飯(胚が米) みそ汁(麩・ねぎ) 鶏と野菜の煮物 きゅうりとみかんの和え物</p> <p>【赤】若鶏、もも、生 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、野菜入りソフトせんべい 【緑】ネギ、にんじん、大根、根が昆布、きゅうり、みかん、かぼちゃ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃとバナナのマッシュ 野菜入りソフトせんべい</p>	
<p>11 麦ご飯(胚が米) みそ汁(ジャガイモ) からし菜チャンプルー 桜えび入り卵焼き</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚中型種、もも、鶏卵、さくらえび、素干し、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、からし菜、にんじん</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ</p>	<p>12 ご飯(胚芽) みそ汁(シメジ・ワカメ・麩) さばのおろし煮 野菜炒め煮(青菜) すいか</p> <p>【赤】さば、生、豚肉、調製粉乳 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、オートミール 【緑】しめじ、ワカメ、しょうが、大根、にんじん、チンゲンサイ、モヤシ、ピーマン、スイカ、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>13 麦ご飯(胚が米) たまごスープ(からし菜) 豚肉のしょうが焼 小魚サラダ 梨</p> <p>【赤】鶏卵、豚肉、しらす、しろうさげ、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油 【緑】からし菜、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、ひじき、にんじん、コーン、なし</p> <p style="text-align: center;">鮭チーズおにぎり</p>	<p>14 ご飯(胚芽) かつゆーゆー 煮込みハンバーグ(トマト) 野菜炒め(小松菜・えりんぎ) バナナ</p> <p>【赤】牛、ひき肉、生、豚レバー、キングクリップ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油 【緑】玉ねぎ、トマト、缶・ホール、こまつな、にんじん、エリンギ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじや(白身魚・人参)</p>	<p>15 ご飯(胚芽) 中華丼 マカロニサラダ(ツナ)煮</p> <p>【赤】豚肉、まぐろ、缶詰水煮、フレーク、ホワイト 【黄】胚芽米、三温糖、スパゲティ麺、砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり、干しぶどう、バナナ</p> <p style="text-align: center;">米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>16 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜) 切り干し大根とササミの炒め煮(離) 小松菜とコーンの和え物</p> <p>【赤】鶏ささ身、調製粉乳 【黄】胚芽米、砂糖、オートミール 【緑】とうがん、ネギ、切り干し大根、しいたけ、こまつな、コーン、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>18 敬老の日</p> 	<p>19 麦ご飯(胚が米) なすの味噌汁(ネギ) チキンマレード煮 野菜炒め(もやしピーマンキャベツ)</p> <p>【赤】成鶏、芋、羽、生、まぐろ、缶詰水煮、フレーク、ホワイト、しらす 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、オレンジ・マレード、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす・離)</p>	<p>20 スパゲティミートソース かつゆーゆー きゅうり和え(オクラ)煮</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、ツナ缶、煮干し粉 【黄】スパゲティ麺、バター、胚芽米 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、きゅうり、オクラ、沖繩もずく、なし</p> <p style="text-align: center;">もずくがゆ 梨</p>	<p>21 秋鮭ごはん(離) 絹ごしすまし汁(小松菜) かぼちゃのうま煮 ぶどう</p> <p>【赤】鶏卵、べにざけ、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、砂糖、三温糖 【緑】ひじき、さやいんげん、こまつな、かぼちゃ、玉ねぎ、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ</p>	<p>22 ロールパン ビーフシチュー しらすのサラダ(煮)</p> <p>【赤】牛かた肉、生、豚レバー、しらす、調製粉乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、さつま芋 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ、ぶなしめじ、生、ピーマン、こまつな</p> <p style="text-align: center;">さつま芋のミルク煮</p>	<p>23 秋分の日</p> 	
<p>25 ご飯(胚芽) かつゆーゆー 豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ プチトマト(煮)</p> <p>【赤】豚ひき肉、沖繩豆腐、若鶏、ささ身、生、調製粉乳 【黄】胚芽米、はるさめ、スパゲティ麺、じゃが芋 【緑】にんじん、さやいんげん、きゅうり、干しぶどう、トマト</p> <p style="text-align: center;">ささみのミルクのトロトロ(じゃが芋、人参)</p>	<p>26 あわご飯(胚芽米) みそ汁(ジャガイモ・からし菜) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め煮(豚かた) バナナ</p> <p>【赤】べにざけ、豚肉、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、さつま芋 【緑】からし菜、しめじ、玉ねぎ、ひじき、にんじん、ネギ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">さつま芋きな粉</p>	<p>27 麦ご飯(胚が米) みそ汁(小松菜・しめじ) 豚肉と野菜の炒め煮 ぶどう</p> <p>【赤】豚肉、さば、缶詰、水煮 【黄】胚芽米、おし麦、そうめん 【緑】こまつな、しめじ、キャベツ、にんじん、モヤシ、ピーマン、ぶどう、ほうろ</p> <p style="text-align: center;">ソーメンタチャー</p>	<p>28 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ人参) 魚ハンバーグ 粉ふきいも(青のり) 梨</p> <p>【赤】ホギ、生、鶏ひき肉、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】キャベツ、にんじん、玉ねぎ、あおのり、なし、バナナ</p> <p style="text-align: center;">米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>29 麦ご飯(胚が米) シーフードカレー トマトサラダ(きゅうり)煮</p> <p>【赤】ブラックタイガー、生、あかいか、生、キングクリップ、調製粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、オートミール 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、きゅうり、コーン</p> <p style="text-align: center;">オートミール粥</p>	<p>30 野菜そば かぼちゃサラダ</p> <p>【赤】豚、かた、赤肉、生、かまぼこ、しらす 【黄】沖繩そば、じゃが芋、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、かぼちゃ、きゅうり</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす・離)</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

《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》

予 定 献 立 表

2017年9月分

白鳥保育園 9-11カ月

月	火	水	木	金	土						
<p>～離乳のポイント～ 食べさせ方のコツ(9-11カ月)</p> <p>舌が左右に動くようになり、食べ物を歯ぐきへ送って、つぶしたり、前歯でかじりとりたりできるようになります。目の前の食品に手を伸ばす動きも見られます。手づかみできるくらい大きさの自分で食べる意欲を育ててあげます。また、様々な食物の形や感触を手のひらや手指によって覚えていきます。また、咀嚼の動きはできて、歯ぐきでは繊維に富んだ食品や固いものは難しいので注意しましょう。</p> <p>乳幼児期の食事経験は食べる機能の獲得、味覚の形成、生活習慣の確立など将来へつながります。焦らず楽しい雰囲気の中で進めていきましょう(月齢の離乳のすすめは目安です)</p>				<p>1 軟飯 ポークビーンズ しらすのサラダ(煮)</p>  <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、ささ身、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、食パン 【緑】玉ねぎ、にんじん、じゅうろくさきげ、こまつな</p> <p>パン(スティック) ささみのミルクのトロトロ</p>		<p>2 軟飯 かちゅーゆー さばのだし煮 野菜炒め煮 オレンジ(煮)</p> <p>【赤】さば・生、調製粉乳 【黄】胚芽米、オートミール 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、オレンジ</p> <p>オートミール粥</p>					
<p>4 軟飯(麦) みそ汁(大根カイル) なにか あなか び キャベツサラダ(煮)</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、じゃが芋 【緑】大根、かいわれ大根、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、みかん</p> <p>じゃがいもの落とし焼き</p>		<p>5 軟飯 お弁当の日</p>  <p>【赤】沖縄豆腐、鶏ささ身、調製粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、オートミール 【緑】へちま、にんじん、キャベツ、じゅうろくさきげ</p> <p>オートミール粥</p>		<p>7 納豆ごはん すまし汁(冬瓜・ワカメ・カイル) 魚のムニエル オクラ入り麩炒め オレンジ(煮)</p> <p>【赤】キングクリップ、豚肉 【黄】胚芽米、ふ、さつま芋 【緑】とうがん、ワカメ、かいわれ大根、オクラ、にんじん、オレンジ</p> <p>ふかし芋</p>		<p>8 軟飯(麦) チキンと野菜の煮込み</p> <p>【赤】鶏ささ身、豚レバー 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、三温糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、バナナ</p> <p>ぼちゃとバナナのマッシュ 野菜入りソフトせんべい</p>		<p>9 運動会</p> 			
<p>11 軟飯(麦) みそ汁(ジャガイモ) からし菜チャンプルー(煮)</p> <p>【赤】沖縄豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】からし菜、にんじん</p> <p>きなこおはぎ</p>		<p>12 軟飯 みそ汁(ワカメ・麩) さばのおろし煮 野菜炒め煮(青菜) すいか</p> <p>【赤】さば・生、調製粉乳 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、オートミール 【緑】ワカメ、大根、にんじん、チンゲンサイ、モヤシ、ピーマン、スイカ、バナナ</p> <p>オートミールとバナナのお焼き</p>		<p>13 軟飯(麦) たまごスープ(からし菜) 豚肉のしょうが焼 小魚サラダ 梨コンポート</p> <p>【赤】鶏卵、豚肉、しらす、しるさけ、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油 【緑】からし菜、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、ひじき、にんじん、コーン、なし</p> <p>鮭チーズおにぎり</p>		<p>14 スパゲティミートソース かちゅーゆー きゅうり和え(オクラ)煮</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、ツナ缶、煮干し粉 【黄】スパゲティ麺、バター、胚芽米 【緑】にんじん、玉ねぎ、きゅうり、オクラ、なし</p> <p>おじや 梨コンポート</p>		<p>15 軟飯 中華丼 マカロニサラダ(ツナ)煮</p> <p>【赤】豚肉、まぐろ、缶詰水煮 【黄】胚芽米、三温糖、スパゲティ麺、砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、干しぶどう、バナナ</p> <p>米粉のバナナ蒸しケーキ</p>		<p>16 軟飯 みそ汁(冬瓜) 切り干し大根とササミの炒め(離) 小松菜とコーンの和え物</p> <p>【赤】鶏ささ身、調製粉乳 【黄】胚芽米、砂糖、オートミール 【緑】とうがん、大根、切り干し大根、こまつな、コーン、バナナ</p> <p>オートミールとバナナのお焼き</p>	
<p>18 敬老の日</p> 		<p>19 軟飯(麦) なすの味噌汁 ササミと野菜の炒め煮</p> <p>【赤】鶏ささ身、しらす 【黄】胚芽米、おし麦 【緑】なす、ワカメ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン</p> <p>おにぎり(しらす・離)</p>		<p>20 軟飯 かちゅーゆー 誕生 煮込みハンバーグ(トマト)野菜 生 炒め(小松菜)焼きバナナ</p> <p>【赤】牛・ひき肉・生、豚レバー、キングクリップ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま油 【緑】玉ねぎ、トマト、缶・ホール、こまつな、にんじん、バナナ</p> <p>おじや(人参白身魚)</p>		<p>21 秋鮭ごはん(軟) 絹ごしすまし汁(小松菜) かぼちゃのうま煮 ぶどう</p> <p>【赤】鶏卵、べにざけ、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、砂糖、三温糖 【緑】ひじき、さやいんげん、こまつな、かぼちゃ、玉ねぎ、ぶどう</p> <p>きなこおはぎ</p>		<p>22 ロールパン ビーフシチュー しらすのサラダ(煮)</p> <p>【赤】牛かた肉・生、豚レバー、しらす、調製粉乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、さつま芋 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、こまつな</p> <p>さつま芋のミルク煮</p>		<p>23 秋分の日</p> 	
<p>25 軟飯 かちゅーゆー 豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ プチトマト(煮)</p> <p>【赤】豚ひき肉、沖縄豆腐、若鶏・ささ身・生、調製粉乳 【黄】胚芽米、はるさめ、スパゲティ麺、じゃが芋 【緑】にんじん、さやいんげん、きゅうり、干しぶどう、トマト</p> <p>ささみのミルクのトロトロ(じゃが芋、人参)</p>		<p>26 軟飯(あわ) みそ汁(ジャガイモ・カラシ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め煮(豚かた) バナナ(煮)</p> <p>【赤】べにざけ、豚肉、きな粉 【黄】胚芽米、じゃが芋、さつま芋 【緑】からし菜、玉ねぎ、ひじき、にんじん、ネギ、バナナ</p> <p>さつま芋ときな粉</p>		<p>27 軟飯(麦) みそ汁(小松菜) 豚肉と野菜の炒め煮 ぶどう</p> <p>【赤】豚肉、さば・缶詰・水煮 【黄】胚芽米、おし麦、そうめん 【緑】こまつな、キャベツ、にんじん、モヤシ、ピーマン、ぶどう、バナナ</p> <p>ソーメンタチャー</p>		<p>28 軟飯 みそ汁(キャベツ人参) 魚ハンバーグ(離) 粉ふきいも(青のり) 梨のコンポート</p> <p>【赤】ホキ・生、鶏ひき肉、鶏卵 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】キャベツ、にんじん、玉ねぎ、あおのり・素干し、なし、バナナ</p> <p>米粉のバナナ蒸しケーキ</p>		<p>29 軟飯(麦) お魚のカレー トマトサラダ(きゅうり)煮</p> <p>【赤】キングクリップ、調製粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、オートミール 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、きゅうり、コーン</p> <p>オートミール粥</p>		<p>30 煮込み野菜そば かぼちゃサラダ</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉・生、しらす 【黄】沖縄そば、じゃが芋、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、かぼちゃ、きゅうり</p> <p>おにぎり(しらす・離)</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

《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》