





# 予 定 献 立 表

2018年9月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>❖ ❖ ❖ 食事のマナー ❖ ❖ ❖</b></p> <p>食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるためのものでもあります。お箸を正しく持って食べることを身につけたい幼児期には、大人のマナーと同じことを伝えます。友達を箸で突いたり、髪の毛や服など、食べ物以外をつまんで遊んだりするのは危険であり、不衛生であることを話し、注意しましょう。「食べ物を口に運ぶ役割のお箸が悲しむよ」と話すと、子どもに伝わりやすいですね。</p> <div style="text-align: right;">  </div>					
<p>1 ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物</p> <p><small>【赤】チーズ・生揚げ・豚ひき肉・しらす 【黄】胚芽米・砂糖 【緑】ネギ・ワカメ・なす・にんじん・たまねぎ・きゅうり・みかん・味付けのり</small></p> <p>きになる野菜(アプル&amp;キャロット) ゆかりおにぎり</p>					
<p>3 ご飯 みそ汁(冬瓜・油あげ) ジャンボオムレツ 人参シリシ プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ・鶏肉・豚肉・しらす・EM牛乳・チーズ・牛乳 【黄】胚芽米・じゃが芋・ごま油・砂糖 【緑】とうがんとネギ・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・ブルー・コーン</small></p> <p>パンダ牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>4 あわご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) さばのおろし煮 野菜炒め(フロコリー) りんご</p> <p><small>【赤】チーズ・さば・生・ツナ缶・EM牛乳・きな粉 【黄】胚芽米・三温糖・くずでん粉・黒砂糖 【緑】こまつな・しめじ・しょうが・大根・にんじん・りよくとん・もやし・ゆで・フロコリー・生・りんご</small></p> <p>EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>5 お弁当の日</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>麦茶 クワジャージーおにぎり</p>	<p>6 ご飯 豚汁 ゴーヤーチャンプルー パインアップル</p> <p><small>【赤】豆乳・豚肉・沖縄豆腐・ツナ缶・鶏卵・EM牛乳・煮干し粉 【黄】胚芽米・さいとも・生・こんにやく 【緑】大根・ごぼう・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん・ニガウリ・パイン・沖縄もずく</small></p> <p>パンダ牛乳 もずくてんぷら</p>	<p>7 麦ご飯 ポークビーンズ 白菜の和え物 Newヤクルト</p> <p><small>【赤】大豆・豚ひき肉・豚レバー・しらす・EM牛乳 【黄】胚芽米・おし麦・スパゲティ麺 【緑】ハナナ・たまねぎ・にんじん・じゅうろくさき・若さや・生・はくさい・生・きゅうり</small></p> <p>EM酪農牛乳 お米de県産シーワークサールト</p>	<p>8 ご飯 すまし汁(しめじ・えのき・水菜) ハニースパイシーチキン 小松菜と人参の白和え オレンジ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも・生・沖縄豆腐・みどり調整豆乳・ツナ缶 【黄】ビスケット・胚芽米・はちみつ・ごま・砂糖・食パン 【緑】しめじ・えのき・きょうな・葉・生・にんにく・こまつな・にんじん・ひじき・オレンジ・たまねぎ</small></p> <p>みどり調整豆乳 ツナチーズトースト</p>
<p>10 ご飯 みそ汁(大根・ワカメ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え</p> <p><small>【赤】凍り豆腐・豚もも・EM牛乳・クリームチーズ・鶏卵・牛乳・チーズ 【黄】胚芽米・三温糖・さつまいも・ごま・砂糖 【緑】オレソ・大根・ワカメ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ほうれんそう</small></p> <p>パンダ牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>11 ふりかけご飯 みそ汁(カラシナ・ジャガイモ) 魚のてんぷら ワカメと春雨のサラダ ぶどう</p> <p><small>【赤】牛乳・キングクリップツナ缶・しらす・油揚げ 【黄】胚芽米・じゃが芋・はるさめ・三温糖・ごま・砂糖 【緑】かしら・しん・きゅうり・ワカメ・ぶどう</small></p> <p>麦茶 いなり寿司</p>	<p>12 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) チキン照り焼き 小松菜とコーンのゴマ和え プチトマト</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)・成鶏・もも・EM牛乳・脱脂乳・鶏卵 【黄】胚芽米・ごま・砂糖・バター・グラノーラ 【緑】かぼちゃ・たまねぎ・ネギ・根深ねぎ・しょうが・にんにく・こまつな・にんじん・コーン・トマト</small></p> <p>パンダ牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>13 麦ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 梨</p> <p><small>【赤】はつ鮮乳・豆腐・べにざけ・まぐろ・缶詰・EM牛乳 【黄】胚芽米・おし麦・もち米・三温糖・ごま 【緑】削り昆布・ネギ・しめじ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・りよくとん・もやし・ひじき・なし</small></p> <p>EM酪農牛乳 五平餅</p>	<p>14 ロールパン クリームシチュー ポパイサラダ ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】チーズ・豚かた・豚レバー・クリーム・牛乳・みどり調整豆乳 【黄】ロールパン・じゃが芋・バター・オリーブ油・砂糖 【緑】たまねぎ・にんじん・セロリー・フロコリー・ほうれんそう・葉・コン・バナナ</small></p> <p>みどり調整豆乳 はちや棒 パナナ</p>	<p>15 ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 鶏と野菜の煮物 土佐和え 梨</p> <p><small>【赤】豆乳・若鶏・もも・生・EM牛乳・牛乳 【黄】胚芽米・ふ・砂糖・バター 【緑】チンゲンサイ・にんじん・大根・なが昆布・きゅうり・パインアップル・缶</small></p> <p>パンダ牛乳 ココアホットケーキ</p>
<p>17 敬老の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>18 納豆ごはん ちむしんじ パパイライリチー すいか</p> <p><small>【赤】牛乳・納豆・豚肉・豚レバー・豚肉・みどり調整豆乳・鶏卵 【黄】野菜入りソフトせんべい・胚芽米・おし麦・じゃが芋・黒砂糖 【緑】にんじん・ネギ・にんにく・パパイア・ニラ・ス・い</small></p> <p>みどり調整豆乳 そべポーポー</p>	<p>19 ご飯 すまし汁(小松菜・シメジ) 魚フライタルタルソース 冬瓜の煮物 日 柿</p> <p><small>【赤】ホキ・生・鶏卵・しらす 【黄】胚芽米・ごま油・ごま・むぎ・三温糖 【緑】こまつな・しめじ・ピクルス・スイート型・たまねぎ・にんじん・とうがんと・う・かき・甘がき・生・にんじん・ひじき</small></p> <p>麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>20 ご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) ぶどう</p> <p><small>【赤】チーズ・豆腐・成鶏・手羽・生・豚肉・EM牛乳 【黄】胚芽米・ケーキ 【緑】なめこ・生・ネギ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・りよくとん・もやし・ゆで・ピーマン・ぶどう</small></p> <p>パンダ牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>21 麦ご飯 もずく丼 へちまサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】はつ鮮乳・豚ひき肉・鶏卵・ツナ缶・EM牛乳 【黄】胚芽米・おし麦・砂糖・オリーブ油・さつまいも 【緑】沖縄もずく・にんじん・にんにく・ピーマン・赤ピーマン・へちま・コン・トレモル・バナナ</small></p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>22 沖縄そば キャベツのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉・カマボコ・鶏卵・しらす・EM牛乳・豚ひき肉 【黄】胚芽米・ふ・砂糖・ごま・胚芽米・三温糖 【緑】ネギ・キャベツ・にんじん・オレンジ</small></p> <p>パンダ牛乳 味噌おにぎり</p>
<p>24 十五夜</p> <p>振替休日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>25 ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 松風焼き 小松菜の和え物 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】油揚げ・鶏ひき肉・鶏レバー・EM牛乳・豆腐・きな粉 【黄】胚芽米・三温糖・ごま・白玉粉 【緑】バナナ・大根・ネギ・たまねぎ・こまつな・りよくとん・もやし</small></p> <p>EM酪農牛乳 きな粉だんご</p>	<p>26 ご飯 みそ汁(なす) 鯖のカレー焼 野菜炒め(キャベツ・インゲン) 梨</p> <p><small>【赤】牛乳・さば・生・豚肉・さば・缶詰・水煮 【黄】胚芽米・ろうめん 【緑】ナス・ワカメ・ネギ・にんじん・キャベツ・さやいんげん・たまねぎ・なし・日本なし・生・う</small></p> <p>ジョア(ブレン) ソーメンタチャー</p>	<p>27 あんかけ焼きそば すまし汁(えのき・わかめ) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豆乳・豚肉・EM牛乳・しらさげ 【黄】中華めん・生・三温糖・じゃが芋・胚芽米 【緑】はくさい・生・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・えのき・ネギ・ワカメ・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ・焼きのり</small></p> <p>パンダ牛乳 鮭おにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 ポークカレー こまつなサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚肉・鶏レバー・EM牛乳 【黄】胚芽米・おし麦・バター・じゃが芋・オリーブ油・砂糖 【緑】たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・コーン</small></p> <p>EM酪農牛乳 紅芋パン</p>	<p>29 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ・ふ) 切り干し大根炒め オクラ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉・カマボコ・EM牛乳 【黄】胚芽米・ふ・こんにやく・三温糖・砂糖・バター 【緑】キャベツ・大根・切り干し大根・しいたけ・きゅうり・オクラ・バナナ・かぼちゃ・生</small></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





★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

2018年9月分

白鳥保育園

7~8ヵ月

月	火	水	木	金	土	
<p>～離乳のポイント～ 食べさせ方のコツ(7-8ヵ月)</p> <p>食品を舌で上あごに押しつけ、モグモグと咀嚼することができるようになります。舌でつぶせる固さなら塊があっても食べられるので徐々に大きくしていきましょう。下唇にスプーンのボウル部をのせ、唇が閉まってからスプーンを引き抜くようにします。口の奥でスプーンを入れるのはむせ等の原因になるためやめましょう。</p> <p>※乳幼児期の食事経験は食機能の獲得、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 全がゆ みそ汁(豆腐) ササミとナスの煮物 きゅうりとみかんの和え物(煮)</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏ささ身、しらす 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ</p>
<p>3 全がゆ みそ汁(冬瓜) 魚と野菜の炒め煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ、チーズ 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】とうがん、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ</p>	<p>4 全がゆ 大根と魚のすり流し汁 野菜煮こみ</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、そうめん 【緑】大根、にんじん、ブロッコリー、生、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆) りんご(煮)</p>	<p>5 お弁当の日</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">ポロポロジュシー(魚)</p>	<p>6 全がゆ みそ汁(大根) 煮やっこ</p> <p><small>【赤】豆腐、ツナ、煮干し粉 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】大根、たまねぎ、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(人参・しらす・玉ねぎ)</p>	<p>7 全がゆ 魚と野菜の炒め煮</p> <p><small>【赤】キングクリップ、ヨーグルト 【黄】全かゆ 【緑】にんじん、はくさい、生、たまねぎ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナヨーグルト</p>	<p>8 全がゆ かちゅーゆー 豆腐と野菜のそぼろ煮</p> <p><small>【赤】豆腐、調製粉乳 【黄】全かゆ、食パン 【緑】こまつな、にんじん、たまねぎ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">パンがゆ オレンジ(煮)</p>	
<p>10 全がゆ みそ汁(大根) 高野豆腐と野菜のうま煮 ふかし芋</p> <p><small>【赤】凍り豆腐 【黄】全かゆ、さつま芋 【緑】大根、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、葉</small></p> <p style="text-align: center;">青菜がゆ</p>	<p>11 全がゆ かちゅーゆー 魚と野菜のトマト煮込み</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、胚芽米 【緑】トマト、からしな、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ ぶどう(煮)</p>	<p>12 全がゆ みそ汁(かぼちゃ、たまねぎ) 鶏ささみの煮込み</p> <p><small>【赤】鶏ささ身、調製粉乳 【黄】全かゆ、コーンフレーク 【緑】かぼちゃ、生、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥</p>	<p>13 全がゆ すまし汁(豆腐) 鮭と野菜の煮つけ</p> <p><small>【赤】豆腐、べにざけ、きな粉 【黄】全かゆ 【緑】にんじん、キャベツ、たまねぎ、なし、日本なし、生</small></p> <p style="text-align: center;">きなこがゆ なし(煮)</p>	<p>14 全がゆ(ほうれん草) クリームシチュー(魚)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、脱脂粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】ほうれんそう、葉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、生、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">焼きバナナ</p>	<p>15 全がゆ みそ汁(チンゲンサイ) 鶏ささみの煮込み</p> <p><small>【赤】鶏ささ身 【黄】全かゆ、ふ、そうめん 【緑】チンゲンサイ、にんじん、大根</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁</p>	
<p>17 敬老の日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>18 全がゆ かちゅーゆー じゃがいもと魚の煮物 すいか(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、じゃが芋、胚芽米 【緑】にんじん、スイカ、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">納豆がゆ</p>	<p>19 全がゆ すまし汁(小松菜) 魚と冬瓜の煮物 すいか(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】こまつな、にんじん、とうがん、かき、甘がき、生</small></p> <p style="text-align: center;">ポロポロジュシー 柿(煮)</p>	<p>20 全がゆ みそ汁(絹ごし) 鶏ささみの煮込み</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏ささ身、調製粉乳 【黄】全かゆ、コーンフレーク 【緑】にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 ぶどう(煮)</p>	<p>21 全がゆ 魚と野菜のそぼろ煮 バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、さつま芋 【緑】にんじん、トマト、ヘチマ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋(マッシュ)</p>	<p>22 全がゆ かちゅーゆー 豆腐とキャベツのだし煮 オレンジ(煮)</p> <p><small>【赤】豆腐、しらす 【黄】全かゆ、精白米 【緑】キャベツ、にんじん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ</p>	
<p>24 十五夜 振替休日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>25 全がゆ みそ汁(大根) 鶏肉と野菜の煮物</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、きな粉 【黄】全かゆ 【緑】大根、たまねぎ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">きなこがゆ</p>	<p>26 全がゆ かちゅーゆー 豆腐と野菜のそぼろ煮</p> <p><small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ、そうめん 【緑】たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">そうめんぶつとうるー なし(煮)</p>	<p>27 全がゆ(かぼちゃ) かちゅーゆー 魚の野菜あんかけ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、べにざけ 【黄】全かゆ 【緑】かぼちゃ、生、はくさい、生、にんじん、たまねぎ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">全がゆ(鮭) オレンジ(煮)</p>	<p>28 全がゆ ササミと野菜のミルク煮</p> <p><small>【赤】鶏ささ身、鶏レバー、調製粉乳 【黄】全かゆ、バター、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ(小松菜)</p>	<p>29 全がゆ みそ汁(キャベツ) 豆腐とオクラのトロトロ</p> <p><small>【赤】豆腐 【黄】全かゆ、ふ 【緑】キャベツ、オクラ、かぼちゃ、生、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃとバナナのマッシュ</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





★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

2018年9月分

白鳥保育園

9～11ヵ月

月	火	水	木	金	土
<p>～離乳のポイント～ 食べさせ方のコツ(9～11ヵ月)</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、前歯でかじりとっ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のもので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。</p> <p>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。</p>					
					
<p>1 軟飯 みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物(煮)</p> <p>【赤】豆腐、豚ひき肉、しらす 【黄】胚芽米 【緑】ネギ、ワカメ、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす)</p>					
<p>3 軟飯 みそ汁(冬瓜) 魚のソテー 人参シリシリ(シラス)</p> <p>【赤】キングクリップ、しらす、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、ごま油、砂糖 【緑】とうがんとネギ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、コーン、ブルー</p> <p style="text-align: center;">コーンのお焼き プルーン(煮)</p>	<p>4 軟飯(あわ) みそ汁(小松菜) さばのおろし煮 野菜炒め(ブロッコリー)</p> <p>【赤】さば、生、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、そうめん 【緑】こまつな、大根、しょうが、にんじん、りょくとうもろこし、ゆで、ブロッコリー、生、りんご</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆) りんご(煮)</p>	<p>5 お弁当の日</p> <p style="text-align: center;">                       クファジュシー(軟)                 </p>	<p>6 軟飯 豚汁 ゴーヤーチャンプルー</p> <p>【赤】豚肉、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、鶏卵、ツナ缶、煮干し粉 【黄】胚芽米、さといも、生 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ</p> <p style="text-align: center;">おじや(人参・ツナ・玉ねぎ)</p>	<p>7 軟飯(麦) ポークビーンズ 白菜の和え物</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、ヨーグルト 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ麺 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、はくさい、生、きゅうり、バナナ</p> <p style="text-align: center;">バナナヨーグルト</p>	<p>8 軟飯 かちゅーゆー 魚のムニエル 小松菜と人参の白和え</p> <p>【赤】キングクリップ、沖縄豆腐 【黄】胚芽米、バター、ごま、砂糖、食パン 【緑】こまつな、にんじん、ひじき、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">チーズトースト オレンジ(煮)</p>
<p>10 軟飯 みそ汁(大根・ワカメ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものマヨ和え</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚・もも、生、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、さつまい芋 【緑】大根、ワカメ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、葉</p> <p style="text-align: center;">リゾット(ほうれん草チーズ)</p>	<p>11 軟飯 みそ汁(カラシナジャガイモ) 魚のムニエル スティックキュウリ 煮トマト</p> <p>【赤】キングクリップ、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター 【緑】からし、な、きゅうり、トマト、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす) ぶどう(煮)</p>	<p>12 軟飯(あわ) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ささみと野菜の炒め煮</p> <p>【赤】鶏ささ身、調製粉乳 【黄】胚芽米、コーンフレーク 【緑】かぼちゃ、生、たまねぎ、ネギ、にんじん、こまつな、トマト</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥</p>	<p>13 軟飯(麦) すまし汁(とろろ昆布) 鮭と野菜の煮つけ</p> <p>【赤】豆腐、べにざけきな粉 【黄】胚芽米、おし麦、油、三温糖 【緑】削り昆布、ネギ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、なし、日本なし、生</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ なし(煮)</p>	<p>14 ロールパン クリームシチュー ポパイサラダ</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉、生、豚レバー、クリーム、牛乳、調製粉乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オートミール 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、生、ブロッコリー、生、ほうれんそう、葉、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>15 軟飯 みそ汁(チンゲンサイ・麩) 鶏と大根の煮物 スティックキュウリ</p> <p>【赤】若鶏・もも、生 【黄】胚芽米、ふ、そうめん 【緑】チンゲンサイ、にんじん、大根、きゅうり</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁</p>
<p>17 敬老の日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>18 軟飯 ちむしんじ 人参イリチー すいか(煮)</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー 【黄】胚芽米、じゃが芋、油 【緑】にんじん、ネギ、ニラ、スイカ、ワカメ</p> <p style="text-align: center;">納豆がゆ</p>	<p>19 軟飯 すまし汁(小松菜) 魚のムニエル(タルタル風) 冬瓜の煮物</p> <p>【赤】キングクリップ、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、ごま油、ごま、むぎ、三温糖 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、とうがんと、ニラ、にんじん、ひじき、かき、甘がき、生</p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり 柿(煮)</p>	<p>20 軟飯 みそ汁(絹ごし) 鶏ささみの煮込み 誕生会</p> <p>【赤】豆腐、鶏ささ身、調製粉乳 【黄】胚芽米、三温糖、コーンフレーク 【緑】にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 ぶどう(煮)</p>	<p>21 軟飯(麦) もずく丼 みそ汁(ヘチマ・豚) バナナ(煮)</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、さつまい芋 【緑】沖繩もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ヘチマ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">ふかし芋(スティック)</p>	<p>22 煮込み沖繩そば キャベツの煮びたし オレンジ(煮)</p> <p>【赤】豚肉、鶏卵、しらす 【黄】沖繩そば、生、砂糖、胚芽米 【緑】ネギ、キャベツ、にんじん、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす)</p>
<p>24 十五夜 振替休日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>25 軟飯 みそ汁(大根) 松風焼き 小松菜の煮びたし</p> <p>【赤】鶏ひき肉、豚レバー、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ</p>	<p>26 軟飯 みそ汁(なす) 鯖ほぐし 野菜炒め(キャベツ・インゲン)</p> <p>【赤】さば、生、豚肉 【黄】胚芽米、そうめん 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、なし</p> <p style="text-align: center;">そうめんぶつとろー なし(煮)</p>	<p>27 あんかけ焼きそば かちゅーゆー かぼちゃサラダ</p> <p>【赤】豚肉、しるさけ、生(切り身) 【黄】中華めん、生、三温糖、じゃが芋、胚芽米 【緑】はくさい、生、にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">鮭おにぎり オレンジ(煮)</p>	<p>28 軟飯(麦) ササミと野菜のミルク煮</p> <p>【赤】鶏ささ身、豚レバー、調製粉乳 【黄】胚芽米、バター、じゃが芋、全かゆ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな</p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ(小松菜)</p>	<p>29 軟飯 みそ汁(キャベツ) 切り干し大根炒め オクラ和え</p> <p>【赤】豚肉 【黄】胚芽米、ふ 【緑】キャベツ、大根、切り干し大根、しいたけ、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、生、バナナ</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃとバナナのマッシュ</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





★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

2018年9月分

白鳥保育園

12～14ヵ月

月	火	水	木	金	土
<p>～離乳のポイント～ 食べさせ方のコツ(12～14ヵ月)</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。</p>					
					
<p>1 ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) なすの挽き肉炒め きゅうりとみかんの和え物</p> <p>【赤】生揚げ、豚ひき肉、しらす 【黄】胚芽米 【緑】ネギ、ワカメ、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん</p> <p style="text-align: right;">おにぎり(しらす)</p>					
3	4	5	6	7	8
<p>3 ご飯 みそ汁(冬瓜) ジャンボオムレツ 人参シソ(シラス)</p> <p>【赤】油揚げ、鶏卵、しらす、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま油、砂糖 【緑】とうがん、ネギ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、コーン、ブルー</p> <p style="text-align: center;">コーンのお焼き    ブルー(煮)</p>	<p>4 あわご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) さばのおろし煮 野菜炒め(ブロッコリー)</p> <p>【赤】さば、生、まぐろ、缶詰 【黄】胚芽米、三温糖、そうめん 【緑】こまつな、しめじ、しょうが、大根、にんじん、りょうとうもやし、ゆで、ブロッコリー、生、りんご</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆)    りんご</p>	<p>5 お弁当の日</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">クファジュシー</p>	<p>6 ご飯 豚汁 ゴーヤーチャンプルー</p> <p>【赤】豚肉、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、鶏卵、ツナ缶、煮干し、粉 【黄】胚芽米、さといも、生 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、コカウリ、沖縄もずく</p> <p style="text-align: center;">もずくがゆ</p>	<p>7 麦ご飯 ポークビーンズ 白菜の和え物</p> <p>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、しらす、ヨーグルト 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティ麺 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、はくさい、生、きゅうり、バナナ</p> <p style="text-align: center;">バナナヨーグルト</p>	<p>8 ご飯 すまし汁(しめじ・えのき・水菜) 魚のムニエル 小松菜と人参の白和え</p> <p>【赤】キングクリップ、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】胚芽米、バター、ごま、砂糖、食パン 【緑】しめじ、えのき、きょうな、葉、生、こまつな、にんじん、ひじき、たまねぎ、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">ツナチーズトースト    オレンジ</p>
10	11	12	13	14	15
<p>10 ご飯 みそ汁(大根・ワカメ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものマヨ和え</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚、もも、生、チーズ 【黄】胚芽米、三温糖、さつまい 【緑】大根、ワカメ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、葉</p> <p style="text-align: center;">リゾット(ほうれん草チーズ)</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(カラシナジャガイモ) 魚のてんぷら ワカメと春雨のサラダ</p> <p>【赤】キングクリップ、ツナ缶、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋、はるさめ、三温糖 【緑】からし、きゅうり、ワカメ、トマト、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす)    ぶどう</p>	<p>12 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) チキン照り焼き 小松菜とコーンのゴマ和え プチトマト</p> <p>【赤】成鶏、もも、生、調整粉乳 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、コーンフレーク 【緑】かぼちゃ、生、たまねぎ、ネギ、根深ねぎ、こまつな、にんじん、コーン、トマト</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥</p>	<p>13 麦ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め</p> <p>【赤】豆腐、ベにぎげ、ツナ缶、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖 【緑】削り昆布、ネギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ゆで、ひじき、なし、日本なし、生</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ    なし</p>	<p>14 ロールパン クリームシチュー ポパイサラダ</p> <p>【赤】豚、かた、赤肉、生、豚レバー、クリーム、牛乳、調整粉乳 【黄】パン、じゃが芋、バター、オリブ油、砂糖、オートミール 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、生、ブロッコリー、生、ほうれんそう、葉、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>15 ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 鶏と野菜の煮物 スティックキュウリ</p> <p>【赤】若鶏、もも、生、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、ふ、砂糖、バター 【緑】チンゲンサイ、にんじん、大根、なが昆布、きゅうり</p> <p style="text-align: center;">ココアホットケーキ</p>
17	18	19	20	21	22
<p>17 敬老の日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>18 ご飯 ちむしんじ パパイヤイリチー すいか</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー、豚肉 【黄】胚芽米、ごま油、ごま、むぎ、三温糖 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、パイア、ニラ、スイカ、ワカメ</p> <p style="text-align: center;">納豆がゆ</p>	<p>19 ご飯 すまし汁(小松菜・じめじ) 魚のムニエル(タルタル風) 冬瓜の煮物</p> <p>【赤】キングクリップ、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、ごま油、ごま、むぎ、三温糖 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、とうがん、ニラ、にんじん、ひじき、かき、甘がき、生</p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり    柿</p>	<p>20 ご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め</p> <p>【赤】豆腐、成鶏、手羽、生、豚肉、調整粉乳 【黄】胚芽米、コーンフレーク 【緑】なめこ、生、ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ゆで、ピーマン、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥    ぶどう</p>	<p>21 麦ご飯 もずく丼 へちまサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、オリブ油、さつまい 【緑】沖縄もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、へちま、コーン、レモン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">ふかし芋(スティック)</p>	<p>22 沖縄そば キャベツのゴマ和え オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、精白米 【緑】ネギ、キャベツ、にんじん、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす)</p>
24	25	26	27	28	29
<p>24 振替休日 十五夜</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>25 ご飯 みそ汁(大根油あげ) 松風焼き 小松菜の和え物</p> <p>【赤】油揚げ、鶏ひき肉、豚レバー、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな、りょうとうもやし、ゆで</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ</p>	<p>26 ご飯 みそ汁(なす) 鯖の塩焼き 野菜炒め</p> <p>【赤】さば、生、豚肉、さば、缶詰、水煮 【黄】胚芽米、そうめん、油 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、ニラ、なし</p> <p style="text-align: center;">ソーメンタシャー    なし</p>	<p>27 あんかけ焼きそば すまし汁(えのき・わかめ) かぼちゃサラダ</p> <p>【赤】豚肉、しろさげ、生(切り身) 【黄】中華めん、生、三温糖、じゃが芋、胚芽米 【緑】はくさい、生、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、えのき、ネギ、ワカメ、かぼちゃ、きゅうり、焼きのり、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">鯖おにぎり    オレンジ</p>	<p>28 麦ご飯 ポークカレー こまつなサラダ</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー 【黄】胚芽米、おし麦、バター、じゃが芋、オリブ油、砂糖、全かゆ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン</p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ(小松菜)</p>	<p>29 ご飯 みそ汁(キャベツ麩) 切り干し大根炒め オクラ和え</p> <p>【赤】豚肉 【黄】胚芽米、ふ、砂糖、バター 【緑】キャベツ、大根、切り干し大根、しいたけ、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、生、バナナ</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃクッキー(米粉)    バナナ</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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生