

予 定 献 立 表

2018年10月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 炒り豆腐 もずく酢(みかん)</p> <p><small>【赤】豆乳、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、こんにやく、三温糖、砂糖 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、沖縄もずく、きゅうり、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>2 ご飯 すまし汁(小松菜、冬瓜) 鶏のから揚げ ごぼうサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】成鶏・もも・生、豚肉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】なし・日本なし・生、こまつな、とうがんと、ごぼう・根ゆで、きゅうり、コーン、トマト、にんじん、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) ポロポロジュシー(ハンダマ)</p>	<p>3 秋鮭すし みそ汁(キャベツ、ねぎ) かぼちゃと豚肉のうま煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏卵、べにざけ、豚・かた・赤肉・生、EM牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、砂糖、ごま、強力粉・1等、バター 【緑】ひじき、さやいんげん、キャベツ、ネギ、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ぶどう、にんじん・ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>4 ご飯 すまし汁(大根、ワカメ) 親子どんぶり しらすのサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、食パン、バター、砂糖 【緑】大根、ワカメ、ネギ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな、コーン、温州みかん・しょうのう・早生・生</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>5 麦ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】牛乳、牛肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、みどり調整豆乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、おし麦、じゃが芋、スパゲティ麺 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 さつまいもと栗のタルト</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) 生揚げのそぼろ煮 なます バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】ビスケット、胚芽米、はるさめ、砂糖 【緑】さんとうさい・葉・生、しめじ、にんじん、さやいんげん、大根、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>8</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">体育の日</p> 	<p>9 麦ご飯 かきたま汁(レタス) なすの挽き肉炒め 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】鶏卵、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ライ麦・全粒粉、三温糖 【緑】レタス・生、ナス、にんじん、たまねぎ、大根、かき・甘がき・生、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>	<p>10 ご飯 アーサ汁 鯖の味噌煮 野菜炒め(もやし、ひじき) バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐、さば・生、豚肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、死オカ、砂糖 【緑】あおさ、しょうが、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、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>11 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】はっ酵乳、ウイナー、チーズ、豚かた肉・生、さくらえび 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、さつまいも、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい・生、ぶどう、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</p>	<p>12 ロールパン クリームシチュー(鮭) トマトサラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】しろさげ、クリーム、牛乳、EM牛乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、オリーブ油 【緑】バナナ、たまねぎ、にんじん、セロリー・生、プロッコリー・生、トマト、きゅうり、ワカメ、えだまめ・ゆで</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 枝豆 黒棒</p>	<p>13 ご飯 みそ汁(小松菜、油あげ) 豚肉のしょうが焼 かぼちゃサラダ 梨</p> <p><small>【赤】豆乳、油揚げ、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、やま芋、砂糖 【緑】こまつな、たまねぎ、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、なし・日本なし・生、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 人参のかるかん</p>
<p>15 ご飯 みそ汁(生揚げ、ワカメ) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ピーマン) パイン缶</p> <p><small>【赤】牛乳、生揚げ、成鶏・手羽・生、まぐろ・缶詰、チーズ 【黄】胚芽米 【緑】ワカメ、ネギ、オレンジ・マレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>16 納豆ごはん そば汁 からし菜チャンプルー プルーン</p> <p><small>【赤】納豆、カマコ、沖縄豆腐、豚肉、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、おし麦、沖縄そば・生、ミルミル 【緑】ネギ、からし、にんじん、りんご、沖縄もずく、ころも</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル もずく入りひらやちー</p>	<p>17 ご飯 すまし汁(冬瓜、えのき) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら風煮 りんご</p> <p><small>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏卵、鶏ひき肉、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米 【緑】オレンジ、とうがんと、えのき、かいわれ大根、にんじん、パセリ・葉・生、ごぼう、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(ほうれん草、しめじ) 魚ハンバーグ 人参シリシリ(かつお節) バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、ホキ・生、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、ごま油、砂糖 【緑】ほうれん草・葉、しめじ、たまねぎ、にんじん、ネギ、かき</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>19 麦ご飯 中華丼 小松菜とコーンのゴマ和え のはっ酵乳(固形) 日</p> <p><small>【赤】豚肉、はっ酵乳、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、さつまいも 【緑】なし・日本なし・生、はくさい・生、にんじん、しいたけ、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>20 ご飯 みそ汁(えのき、わかめ) フーイリチー きゅうりの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、EM牛乳、クリーム 【黄】胚芽米、ふ、三温糖、バター 【緑】えのき、ワカメ、ネギ、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、梅干し、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 レーズンクッキー</p>
<p>22 ご飯 みそ汁(チンゲン菜、麩) 桜えび入り卵焼き クービーリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】豆乳、鶏卵、さくらえび、豚肉、カマコ、牛乳、ウイナー、チーズ 【黄】胚芽米、ふ、こんにやく、三温糖 【緑】チンゲンサイ、ネギ、昆布、しいたけ、にんじん、オレンジ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>23 芋ご飯 みそ汁(かぶ、わかめ) 鮭の照り焼き 野菜炒め(プロッコリー) ぶどう</p> <p><small>【赤】牛乳、しろさげ、豚ひき肉、かたくちいわし 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、さつまいも、三温糖、砂糖、ごま 【緑】かぶ、かぶ・葉、ワカメ、にんじん、りょうとうもやし、プロッコリー、ぶどう、ネギ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>24 ご飯 すまし汁(大根、みつば) マーボー豆腐 塩昆布和え 梨</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、豚肉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、ビーフン、三温糖 【緑】大根、根みつば、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ころも、きゅうり、塩昆布、なし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 焼きビーフン</p>	<p>25 ご飯 誕生会 みそ汁(白菜、油あげ) レバーの炒め物 ワカメと春雨のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚レバー、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、はるさめ、ケーキ 【緑】はくさい・生、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、ワカメ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 麦ごはん ベジタブルカレー おからサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、カマコ、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、食パン 【緑】温州みかん、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく、きゅうり、コーン、いちご・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>27 野菜そば 大豆サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かたカマコ、大豆、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま油、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、トマト、きゅうり、ひじき、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ツナマヨおにぎり</p>
<p>29 ご飯 ゆし豆腐 肉じゃが 白菜の和え物 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、しらす、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、フランスパン、バター 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい・生、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 フレンチトースト</p>	<p>30 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄</p>	<p>31 あわご飯 カボチャスープ チーズハンバーグ 茹で野菜 プチトマト</p> <p><small>【赤】牛乳、牛・ひき肉・生、豚レバー、鶏卵、調整豆乳 【黄】胚芽米、バター、白玉粉、三温糖、バター 【緑】バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、プロッコリー、カリフラワートマト</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 カボチャもちケーキ</p>	<p>秋は実りの季節です。さんま、きのこ、いも、りんごなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬の物は栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。</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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生