

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2022年9月分

月	火	水	木	金	土
<p>子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物を取りすぎると胃腸の動きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起こしやすくなります。冷たすぎない飲み物での水分補給を心がけましょう。</p>			<p>1 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) すいか</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,さば,豚肉,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,バター 【緑】こまつな,えのき,にんじん,ネギ,しょうが,ごぼう,さやいんげん,スィカ,たまねぎ,コン</small></p> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 ジャワライス</p>	<p>2 親子丼 みそ汁(キャベツ,さつまい) ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,ソファール,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,さつまい,スバゲティ類,黒砂糖 【緑】わかめ,ピーマン,赤ピーマン,りょくとうもやし,たまねぎ,トマト,オクラ,りんご,コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸しケーキ</p>	<p>3 麦ご飯 すまし汁(絹ごし,ワカメ) ビーマンと豚肉の味噌炒め トマトの和え物(おかか) りんご</p> <p><small>【赤】豆腐,豚かた肉,EM牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,きび砂糖,薄力粉 【緑】ワカメ,ピーマン,赤ピーマン,りょくとうもやし,たまねぎ,トマト,オクラ,りんご,コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 コーンのお焼き(卵抜)</p>
<p>5 中華丼 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) きゅうりの梅和え ブルー</p> <p><small>ブルー 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,やま芋 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ネギ,きゅうり,梅干し</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 人参かかん</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(山東菜,油揚げ) さばのおろし煮 いんげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,さば,豚肉,みどり調整豆乳,ツケ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,マヨレ 【緑】さんとうさい,えのき,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ツナマヨおにぎり</p>	<p>7 あわご飯 みそ汁(小松菜,麩) さばのおろし煮 いんげんソテー バナナ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,明治牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,じゃが芋,ホットケーキ,油,きび砂糖 【緑】こまつな,たまねぎ,にんじん,ピーマン,あおりのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>8 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) パン缶</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏もも,豚肉,しらす,油揚げ,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま 【緑】なめこ,ネギ,りんご,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょくとうもやし,パン缶アップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>9 スタミナカレー おからサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,おから,竹輪,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,マヨレ 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ニガウリ,きゅうり,コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>10 おゆうぎ会 十五夜</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,明治牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,はるさめ,きび砂糖,ライ麦,薄力粉 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,キャベツ,みかん,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>13 タコライス すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,ピザチーズ,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ホットケーキ,ゴマ(黒) 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,ワカメ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) まぐろカツ(ソース) 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】油揚げ,きはだまぐろ,豆乳,豚肉,かまぼこ,明治牛乳,豆乳,ツケ 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,スィカ,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ひらやちー</p>	<p>15 野菜そば 白和え(ゴーヤー,人参) パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,沖繩豆腐,ツケ,EM牛乳 【黄】沖繩そば,油,マヨレ,さつまい,バター,きび砂糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ニガウリ,パン缶アップル缶,オレンジジュース</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>16 ロールパン チキンチャウダー 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏もも,牛乳,クリーム,グリーンピース 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,薄力粉,ごま,きび砂糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,こまつな,コン,オレンジ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) チキン照り焼き 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも,しらす,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,さつまい,バター,きび砂糖,ゴマ(黒) 【緑】チンゲンサイ,えのき,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,ネギ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スイートホト</p>
<p>19 敬老の日</p>	<p>20 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 小松菜としめじのおかか和え おさつスティック</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,おさつすていっく,カルゲン 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) おかかチーズおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ワカメ) さんまの蒲焼き 磯部和え オレンジ</p> <p><small>【赤】さんま,明治牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,くずん粉,ゲン 【緑】とうがらし,ワカメ,ネギ,こまつな,りょくとうもやし,にんじん,焼きのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>22 お弁当 誕生会</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 麦ご飯 大豆と鶏肉のカレー炒め 白菜サラダ</p> <p><small>【赤】鶏肉,大豆,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖 【緑】たまねぎ,ピーマン,ナス,にんじん,トマト,にんにく,しょうが,はくさい,りんご,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ホットケーキ</p>
<p>26 納豆ごはん ちむんじ からし菜チャンブルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖繩豆腐,豚かた肉,明治牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,焼きふ,きび砂糖 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,からし,たまねぎ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ふむふむ</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) わかさぎのオランダ揚げ ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ,わかさぎ,豆乳,豚かた肉,ツケ,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,コン,なし,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり チーズ10鉄分入り</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(なす) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツ,チンゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも,豚かた肉,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,米粉,アーモンド,きび砂糖,バター 【緑】なす,ワカメ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,バナナ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>	<p>29 トマトスバゲティ 豚肉と白菜のスーフ 大豆の甘辛揚げ りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚かた肉,大豆,しらす,EM牛乳,しらす,け 【黄】スバゲティ類,油,ごま油,きび砂糖,精白米 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 鮭おにぎり</p>	<p>30 麦ご飯 マーボーへちま すまし汁(白菜,えのき) さつまいものゴマ和え 味付小魚</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ゴマなしミニフィッシュ,ソファール,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,さつまい,マヨレ,ごま,パン,バター 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ヘチマ,ニラ,はくさい,えのき,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">ソファール元気ヨーグルト きな粉ラスク</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・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

白鳥保育園

2022年9月分

9～11か月

月	火	水	木	金	土
<p>～食べる意欲を育てましょう～</p> <p>おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、いろいろな物を自分で食べて食の幅を広げていきます。新しい食材との出会いや、ワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります。</p> <p>食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲良く過ごす大人の姿がなによりの食育です。</p>			<p>1 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜) 豆腐とツナのハンバーグ きんぴら風煮(人参) すいか</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、鶏肉、グリーンピース 【黄】全かゆ、パン粉、油、精白米、バター 【緑】こまつな、にんじん、ネギ、さやいんげん、スイカ、たまねぎ、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>	<p>2 親子どんぶり みそ汁(キャベツ、さつま芋)</p> <p><small>【赤】鶏肉、スライスチーズ 【黄】全かゆ、油、さつま芋、食パン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(絹ごし、ワカメ) ピーマンとひき肉の炒め煮 りんご</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ、油、ごま油、きび砂糖、精白米 【緑】ワカメ、ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、たまねぎ、りんご、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ(トマト)</p>
<p>5 中華丼 みそ汁(絹ごし、ねぎ) きゅうりのおかか和え</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、油、きび砂糖、精白米 【緑】はくさい、にんじん、ピーマン、ネギ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">そぼろがゆ</p>	<p>6 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜) 白身魚のおろし煮 いんげんソテー(煮) バナナ</p> <p><small>【赤】白身魚、豚肉、まぐろ缶 【黄】全かゆ、きび砂糖、油、精白米 【緑】さんとうさい、大根、さやいんげん、にんじん、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">リンゴコンポート</p>	<p>7 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜、麩) 魚の野菜あんかけ 粉ふきいも(青のり) オレンジ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、調製粉乳、きな粉 【黄】全かゆ、ふじやが芋、コーンフレーク 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>	<p>8 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(豆腐) 魚のアップルソース 野菜炒め煮(キャベツ、ピーマン)</p> <p><small>【赤】豆腐、キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、きび砂糖、油、精白米 【緑】ネギ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">リンゴコンポート</p>	<p>9 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、調製粉乳、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ヘチマ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナ せんべい</p>	<p>10 おゆうぎ会</p> <p style="text-align: center;">十五夜</p> 
<p>12 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜、ふ) 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豆腐、鶏ささ身 【黄】全かゆ、焼き豆腐、油、はるさめ、きび砂糖、そうめん 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>	<p>13 タコライス(軟) すまし汁(大根、ワカメ) バナナ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、生、豚レバー、ピザチーズ、調製粉乳 【黄】全かゆ、コーンフレーク 【緑】たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、ワカメ、ネギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リンゴコンポート</p>	<p>14 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜、玉ねぎ) 白身魚のだし煮 切り干し大根炒め煮 すいか</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ、油、精白米 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、切り干し大根、にんじん、スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(チンゲン菜・チーズ)</p>	<p>15 煮込み野菜そば 白和え(ゴーヤー、人参)</p> <p><small>【赤】キングクリップ、沖繩豆腐、ツナ缶 【黄】沖繩そば、油、マヨドレ、さつま芋 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ニガウリ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ</p>	<p>16 ロールパン チキンチャウダー 小松菜とコーンのおひたし オレンジ</p> <p><small>【赤】若鶏もも、豆乳、グリーンピース、鶏ひき肉 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、きび砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>	<p>17 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜) 鮭の煮つけ 人参シリシ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】しろさげ、しらす、調製粉乳 【黄】全かゆ、油、さつま芋、バター 【緑】チンゲンサイ、にんじん、ネギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋マッシュ</p>
<p>19 敬老の日</p> 	<p>20 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 小松菜と人参のおかか和え</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、ゆし豆腐、チーズ 【黄】全かゆ、きび砂糖、油 【緑】沖繩もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ネギ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">チーズがゆ(人参)</p>	<p>21 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(冬瓜、ワカメ) 煮魚 磯部和え オレンジ</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、そうめん、油 【緑】とうがん、ワカメ、ネギ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、焼きのり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>	<p>22 お弁当 誕生会</p>  <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>	<p>23 秋分の日</p> 	<p>24 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 大豆と鶏肉のトマト煮 白菜のおひたし</p> <p><small>【赤】鶏肉、大豆、挽きわり納豆 【黄】全かゆ、油、そうめん 【緑】たまねぎ、ピーマン、ナス、にんじん、トマト、はくさい、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>
<p>26 全がゆ(5倍)～軟飯(納豆) みそ汁 豆腐ステーキ野菜あん オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、沖繩豆腐、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋、油、精白米 【緑】にんじん、ネギ、からしな、たまねぎ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜おじや</p>	<p>27 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜) 魚のバター煮 ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚ひき肉、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、バター、油 【緑】こまつな、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、なし</small></p> <p style="text-align: center;">リンゴコンポート</p>	<p>28 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(なす) 鶏団子 野菜炒め煮(キャベツ、チンゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、豆腐、豚肉、ヨーグルト 【黄】全かゆ、油、食パン、バター 【緑】ナス、ネギ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、さやいんげん、バナナ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃマッシュ</p>	<p>29 トマトスパゲティ(煮込み) 白菜のスープ りんご 無糖ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、ヨーグルト、しろさげ 【黄】スパゲティ、麺、油、ごま油、全かゆ 【緑】トマト、ナス、たまねぎ、はくさい、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">鮭ぞうすい</p>	<p>30 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 マーボー豆腐(ヘチマ) すまし汁(白菜) さつまいものゴマ和え</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、きな粉、豆乳 【黄】全かゆ、きび砂糖、ごま油、さつま芋、マヨドレ、ごま、食パン 【緑】にんじん、たまねぎ、ヘチマ、はくさい、さやいんげん</small></p>  <p style="text-align: center;">リンゴコンポート</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・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》