

予 定 献 立 表

2020年9月分

月	火	水	木	金	土	
	<p>1 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) なすの挽き肉炒め スパゲティサラダ ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉EM牛乳、しらす 【黄】精白米、スパゲティ麺、ごま油、三温糖 【緑】しめじ、えのき、よな、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、ユウコン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>2 麦ご飯 すまし汁(ヘチマ、豆腐) 肉じゃが オクラのおかか和え イ型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、牛・かたろース、グリーンピース、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖、砂糖 【緑】ヘチマ、たまねぎ、にんじん、オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 磯部和え オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、三温糖、砂糖 【緑】とうがらし、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、こまつなり、よとうもやし、にんじん、焼きのり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>4 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜、しいたけ) パインアップル</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバーEM牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、さつま芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、はくさい、しいたけ、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳～)</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) クープイリチー しらすの卵焼き ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉、かたろ、鶏卵、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ネギ、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜(アップル&キャロット) きつねおにぎり</p>	
	<p>7 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシリ(シラス) プチトマト</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、しらす、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、ごま油 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、トマト、沖繩もずく、ネー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>8 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】ペにぎげ、豚肉EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】こまつな、えのき、ユウコン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りよとうもやし、なし、パナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ(コア)</p>	<p>9 あんかけ焼きそば すまし汁(なす) かぼちゃサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、ソース 【黄】中華めん、三温糖、じゃが芋、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、ナス、ワカメ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>10 あわご飯(ふりかけ) すまし汁(とろろ昆布) きびなご唐揚げ 赤瓜の煮つけ すいか</p> <p><small>【赤】豚肉EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、バター、砂糖 【緑】削り昆布、オクラ、モウイ、にんじん、さやいんげん、スイカ、ニガウリ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 若夏ケーキ</p>	<p>11 ロールパン チキンチャウダー 小松菜のゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、グリーンピース、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、ごま、砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りよとうもやし、バナナ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>12 麦ご飯 コーンスープ ピ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】豚肉EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、さつま芋 【緑】コーン、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、りよとうもやし、たまねぎ、トマト、オクラ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>
<p>14 あわご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏・芋、豚肉、豚ひき肉 【黄】精白米、三温糖 【緑】なめこ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りよとうもやし、ピーマン、オレンジ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄</p>	<p>15 麦ご飯(ふりかけ) なめこ汁(山東菜、ふ) 魚のマリネ さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】ミンチ、グリンピースEM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、砂糖、さつま芋 【緑】さんどうさい、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、ぶどう、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ブリッツ(人参)</p>	<p>16 秋鮭ずし すまし汁(レタス、ちくわ) パパイアイリチー 梨</p> <p><small>【赤】鶏卵、ペにぎげ、竹輪、豚肉EM牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、そうめん 【緑】ひじき、さやいんげん、レタス、生しいたけ、パパイア、にんじん、ユウ、なし、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンタシャー</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お弁当会</p>		<p>18 麦ご飯 ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー牛乳、まぐろ、缶詰EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんにく、切り干し大根、きゅうりにんじん、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>19 野菜そば 白和え(コーヤ、人参) バナナ の 日</p> <p><small>【赤】豚・かたろ、沖繩豆腐、缶詰EM牛乳、しらす、げ 【黄】沖繩そば、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りよとうもやし、ニガウリ、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 鮭おにぎり</p>
<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">敬老の日</p> 	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">秋分の日</p> 	<p>23 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバーEM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、さつま芋 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつま芋スティック</p>	<p>24 あわご飯 すまし汁(青菜、しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのゴママヨサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】しらす、げ、ツナ、煮干し 【黄】精白米、三温糖、ごま 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、れんこん、にんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>25 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜、厚揚げ) 白菜の和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、みどり調整豆乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、ロールパン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ロールパン(ウインナー)</p>	<p>26 クワアージュシー ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏・もも、EM牛乳、鶏卵、脱脂粉乳 【黄】精白米、バター、砂糖、くるみ 【緑】にんじん、昆布、ネギ、大根、こまつな、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ココアクッキーパー</p>	
<p>28 麦ご飯(芋) 豚汁 ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、ジョア、さくらえび 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、さといも、こんにゃく 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、ニガウリ、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスク) 青菜おにぎり</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、鶏ささ身、EM牛乳、鶏卵、豚・もも 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖 【緑】とうがらし、ネギ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、なし、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お好み焼き</p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ、チンゲン) ぶどう</p> <p><small>【赤】豚レバー、鶏卵、豚肉EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、れんこん、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、りよとうもやし、さやいんげん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	 <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">冷たい物を取り過ぎていませんか?</p> <p>消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多く取ると、胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり、下痢をお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>			

※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