

# 予 定 献 立 表

2020年10月分

月	火	水	木	金	土	
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。 			<b>1</b> 麦ご飯 すまし汁(しめじ, えのき) 月見ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート <small>【赤】牛・豚ひき肉, 鶏卵, ツナ缶, 牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, ごま, 砂糖, 白玉粉, 黒砂糖, スパゲティ麺 【緑】しめじ, えのき, きょうな, たまねぎ, ほうれん草, しょうが, りんご, にんじん EM酪農牛乳 お月見だんご(マカロニきな粉)</small>	<b>2</b> 中華丼 みそ汁(なす, 鶏肉) おからサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉, 鶏, もも, ハム, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, さつまい 【緑】はくさい, にんじん, しいたけ, ビーマン, たまねぎ, きゅうり, コーン, オレンジ EM酪農牛乳 蒸し芋</small>	<b>3</b> あわご飯 みそ汁(チンゲン菜, じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜, えりんぎ) りんご <small>【赤】鶏, もも 【黄】精白米, じゃが芋, ごま油 【緑】チンゲンサイ, 根菜ねぎ, しょうが, こまつな, エリンギ, にんじん, りんご きによる野菜 ふりかけおにぎり チーズで鉄</small>	
<b>5</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ, 油揚げ) ゴーヤオムレツ 切り干し大根炒め ブルーン <small>【赤】油揚げ, 鶏卵, チーズ, 豚肉, カマボコ, EM牛乳, ツナ缶 【黄】精白米, オリーブ油, こんにやく, 三温糖 【緑】キャベツ, コウリ, トマト, たまねぎ, にんにく, 切り干し大根, にんじん, しいたけ, フルーン, ニラ EM酪農牛乳 ひらやちー</small>	<b>6</b> 麦ご飯 すまし汁(青菜, えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん <small>【赤】さば, 鶏, もも, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, ごま油, さつまい, 砂糖 【緑】こまつな, えのき, とうが, にんじん, ニラ, 温州みかん EM酪農牛乳 芋ようかん</small>	<b>7</b> きのこスパゲティ みそ汁(白菜, 豚肉) 粉ふきいも 型抜きチーズ 梨 <small>【赤】あかいか, 鶏ひき肉, 豚肉, チーズ, しらす 【黄】スパゲティ麺, ごま油, じゃが芋, 精白米, ごま, 三温糖 【緑】にんじん, たまねぎ, しいたけ, しめじ, ビーマン, 焼きのり, はくさい, 大根, パセリ, なし, にんじん, ひじき 麦茶 じゃこひじきおにぎり</small>	<b>8</b> あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カシナ) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう <small>【赤】たい, 豚, かつ, EM牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, 砂糖, ごま 【緑】からしな, かぼちゃ, たまねぎ, さやいんげん, しょうが, にんにく, きゅうり, ぶどう EM酪農牛乳 サーターアウンダーギー</small>	<b>9</b> 麦ご飯 ビーフシチュー 大根のかりかり ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】牛かた肉, 豚レバー, グラム, 豆乳, きな粉 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, パター, 食パン, 砂糖 【緑】にんじん, たまねぎ, しめじ, ビーマン, 大根, 葉大根 みどり調整豆乳 きな粉ラスク</small>	<b>10</b> 納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜, 冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) パナナ <small>【赤】納豆, 豚ひき肉, 生揚げ, ツナ缶, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, はるさめ, 三温糖 【緑】チンゲンサイ, とうが, にんじん, さやいんげん, パナナ, 味付けのり 麦茶 みそおにぎり いりこ</small>	
<b>12</b> あわご飯 みそ汁(小松菜, 芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし, ひじき) プチトマト <small>【赤】鶏, 手羽, 豚肉, EM牛乳 【黄】精白米, さつまい, 砂糖 【緑】こまつな, オレンジ, マレード, にんじん, キャベツ, りんご, とうもろこし, ひじき, トマト, バインアップル, 缶 EM酪農牛乳 米粉のバインアップルケーキ</small>	<b>13</b> タコライス すまし汁(冬瓜, えのき) 枝豆 りんご <small>【赤】牛・ひき肉, 豚レバー, しらす, 油揚げ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, ごま砂糖 【緑】にんにく, たまねぎ, にんじん, レタス, トマト, とうが, えのき, ネギ, えだまめ, りんご 麦茶 いなり寿司 いりこ</small>	<b>14</b> あわご飯 すまし汁(レタス, ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん <small>【赤】竹輪, べにざけ, 豚肉, EM牛乳, きな粉 【黄】精白米, かつ, 粉, 黒砂糖 【緑】レタス, ワカメ, しめじ, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, りんご, とうもろこし, 温州みかん EM酪農牛乳 黒糖くずもち</small>	<b>お弁当会</b> <small>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</small>		<b>16</b> ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ パナナ <small>【赤】鶏肉, グラム, 牛乳, 脱脂粉乳, しらす 【黄】ロールパン, じゃが芋, パター, オリーブ油, 砂糖, 精白米 【緑】たまねぎ, にんじん, れんこん, しょうが, にんにく, みかん, パナナ, 干しぶどう 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</small>	<b>17</b> 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】沖繩豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, ごま油, 全粒粉, 三温糖 【緑】コーン, キャベツ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, しょうが, ニラ, 大根, かき, 干しぶどう EM酪農牛乳 スコーン</small>
<b>19</b> 納豆ごはん 食イナムドチ 育タマナーチャンプルー のバイン缶 日 <small>【赤】納豆, 豚肉, カマボコ, 沖繩豆腐, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, さつまい, パター, 三温糖 【緑】大根, しいたけ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ニラ, バインアップル, 缶 EM酪農牛乳 キャラメルポテト</small>	<b>20</b> あわご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう <small>【赤】キングクリップ, しらす, EM牛乳 【黄】精白米, 三温糖, もち米, ごま 【緑】かぼちゃ, しめじ, ネギ, たまねぎ, ビーマン, はくさい, きゅうり, ぶどう EM酪農牛乳 五平餅</small>	<b>21</b> 麦ご飯 すまし汁(冬瓜, 水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん <small>【赤】牛・かつ, ロース, まぐろ, 缶詰, EM牛乳, チーズ 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, 三温糖, スパゲティ麺, 強力粉, パター 【緑】とうが, えのき, きょうな, ごぼう, にんじん, しょうが, きゅうり, 干しぶどう, 温州みかん, にんじん, ジュース EM酪農牛乳 チーズスティック</small>	<b>22</b> あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨 <small>【赤】さば, 鶏ささ身, EM牛乳, 豚ひき肉, チーズ 【黄】精白米, 三温糖, ごま油, 砂糖, スパゲティ麺 【緑】たまねぎ, じゃが芋, しょうが, 大根, ほうれん草, りんご, とうもろこし, にんじん, きゅうり, なし, たまねぎ, トマト, 缶 EM酪農牛乳 ペンネミート</small>	<b>23</b> 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉, 鶏レバー, ヨーグルト, みどり調整豆乳, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, さつまい, オリーブ油 【緑】たまねぎ, にんじん, れんこん, しょうが, にんにく, みかん, パナナ, 干しぶどう みどり調整豆乳 黒糖 いりこ</small>	<b>24</b> 沖繩そば 小松菜としめじのゴマ和え パナナ <small>【赤】豚肉, カマボコ, EM牛乳, ツナ缶 【黄】沖繩そば, 砂糖, ごま精白米 【緑】なが昆布, にんじん, ネギ, こまつな, しめじ, パナナ, 味付けのり EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</small>	
<b>26</b> あわご飯 すまし汁(小松菜, もやし) 松風焼き パパイアイリチー ミネゼリー(ブルーン) <small>【赤】鶏ひき肉, 鶏レバー, まぐろ, 缶詰, EM牛乳, 鶏卵, チーズ, 牛乳 【黄】精白米, 三温糖, ごま, 砂糖 【緑】こまつな, りんご, とうもろこし, たまねぎ, パパイア, にんじん, ニラ, コーン EM酪農牛乳 コーンのお焼き</small>	<b>27</b> 麦ご飯 みそ汁(山東菜, 油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿 <small>【赤】油揚げ, めかじき, 豚肉 【黄】精白米, おし麦, 胚芽米 【緑】さんとうさい, たまねぎ, えのき, しいたけ, にんじん, さやいんげん, ブロッコリー, かき, しいたけ, からしな, ニラ, コーン ジョア ポロポロジュシー</small>	<b>28</b> 麦ご飯 みそ汁(大根, しめじ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう <small>【赤】牛・かつ, ロース, 沖繩豆腐, EM牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, さつまい, ごま, 黒砂糖 【緑】大根, しめじ, ネギ, にんじん, はくさい, さやいんげん, ぶどう EM酪農牛乳 そべボーボー</small>	<b>29</b> 麦ご飯 みそ汁(冬瓜, 小松菜) 鮭のコーンフ레이크揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら 梨 <small>【赤】しらす, 鮭, 豚肉, EM牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, コーンフ레이크, こんにやく, ごま油 【緑】とうが, こまつな, ひじき, にんじん, えだまめ, なし EM酪農牛乳 ゴマボッキー</small>	<b>30</b> もずく丼 みそ汁(じゃがいも, 玉ねぎ) キャベツサラダ チーズで鉄 誕生会 <small>【赤】豚ひき肉, 鶏卵, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, じゃが芋, ごま 【緑】沖繩もずく, にんじん, にんにく, ビーマン, 赤ビーマン, たまねぎ, ネギ, キャベツ, みかん, 塩昆布, 味付けのり Newヤクルト 塩昆布おにぎり いりこ</small>	<b>31</b> あわご飯 ハカボチャスープ ロウリン 生ウイン イン プチトマト  <small>【赤】牛乳, 鶏, もも, 豚肉, EM牛乳 【黄】精白米, パター, 砂糖, 食パン 【緑】たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, キャベツ, アスパラガス, りんご, とうもろこし, トマト, ブルーベリー, ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン</small>	

※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