

予定献立表

2021年10月分

月	火	水	木	金	土
 <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>秋は実りの季節です。最近では少しだけ暑さも和らいできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けない体を作りましょう。</p> 					
				1	2
				カレーライス(根菜) おからサラダ 味付小魚	あわご飯 みそ汁(チンゲン菜,豆腐) 鶏と野菜の煮物 モズク酢(みかん)
				【赤】豚・かた,鶏レバー,竹輪,味付小魚,ソフール 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリブ油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン	【赤】沖縄豆腐,鶏,もも,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ,油,三温糖,米粉 【緑】チンゲンサイ,にんじん,とうがらん,さやいんげん,沖縄もずく,きゅうり,みかん,バナナ
				ソフール元気ヨーグルト 黒糖ラスク	EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)
4	5	6	7	8	9
あわご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 青切りみかん	麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロccoliリーソテー 梨	ふりかけご飯 みそ汁(チンゲン菜,麩) 揚げ豆腐のあんかけ かぶの甘酢合え 柿	麦ご飯 みそ汁(カラシ,じゃが芋) 鯖のカレー焼き デークニーイリチー りんご	麦ご飯 みそ汁(レタス,トマト) チンジャオロース スティックキュウリ チーズ(鉄分入り)	チキンピラフ すまし汁(小松菜,しめじ) スパゲティサラダ バナナ
【赤】生揚げ,豚,かた,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,あわ,油,薄力粉,三温糖,はちみつ,さつま芋 【緑】きょうなたまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,かぼちゃ,温州みかん	【赤】べにざけ,豚,かた,しらす 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】キャベツ,えのき,コーン,たまねぎ,パセリ,ブロccoli,にんじん,なし,ひじき	【赤】鶏ひき肉,みどり調整豆乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,砂糖,薄力粉,黒砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,さくらげ,ネギ,しょうが,かぶ,かぶ,葉,かき	【赤】さば,豚,かた,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】からしな,大根,にんじん,さやいんげん,りんご,えだまめ	【赤】豚,かた,チーズ,EM牛乳,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,食パン,三温糖 【緑】レタス,トマト,ワカメ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり	【赤】鶏,もも,まぐろ,缶詰,EM牛乳 【黄】精白米,油,スパゲティ,麵,ホットケーキ,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,こまつな,しめじ,きゅうり,干しぶどう,バナナ
EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ	麦茶 じゃこひじきおにぎり	みどり調整豆乳 そぼポーポー	ジョア(グリーン)80 ゆかりおにぎり(しらす)	EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン
11	12	13	14	15	16
あわご飯 みそ汁(白菜,油揚げ) チキンマレード煮 ゴーヤーチャンプルー バナナ	ゆかりご飯 豚汁 きびなご唐揚げ トマトサラダ 青切りみかん	きのこスパゲティ みそ汁(小松菜,豚肉) きゅうり竹輪 ぶどう	芋ご飯 鮭の北海汁 クービーリチー 柿	麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが ほうれん草のサラダ ブルーベリー	沖縄そば 小松菜としめじのおかか和え りんご
【赤】油揚げ,鶏,手羽,沖縄豆腐,豚,かた,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,油,くずでん粉,黒砂糖 【緑】はくさい,オレンジ,マレード,ニガウリ,たまねぎ,にんじん,バナナ	【赤】豚,かた,沖縄豆腐,スルルー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,薄力粉,油,三温糖,オリブ油,さつま芋,バター 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,トク,きゅうり,ワカメ,温州みかん	【赤】豚肉,鶏ひき肉,豚,かた,竹輪,ツナ缶,煮干し 【黄】スパゲティ,麵,ごま油,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ピーマン,焼きのり,こまつな,きゅうり,ぶどう,味付けのり	【赤】べにざけ,豚,かた,マホコ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,さつま芋,こんにやく,油,米粉,三温糖 【緑】大根,にんじん,しめじ,根深ねぎ,昆布,しいたけ,かき,かぼちゃ	【赤】ゆし豆腐,牛,かた,ローズ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,こんにやく,三温糖,オリブ油,砂糖,かりんとう 【緑】あおきたまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれん草,コーン,ブルーベリー	【赤】豚肉,マホコ,EM牛乳,ツナ缶 【黄】沖縄そば,砂糖,精白米,三温糖,油 【緑】たまねぎ,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,りんご,味付けのり
EM酪農牛乳 黒糖くずもち	EM酪農牛乳 キャラメルポテト	麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ	EM酪農牛乳 かぼちゃポーロ	EM酪農牛乳 かりんとう バナナ	EM酪農牛乳 みそおにぎり
18	19	20	21	22	23
あわご飯 みそ汁(なす) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもゴマ和え パイン缶	納豆みそご飯(のり) そうめん汁 からし菜チャンプルー りんご 日	麦ご飯 さつまいも汁 魚てんぷら ひじき炒め 柿	お弁当会 誕生会	ロールパン ポークビーンズ EM酪農牛乳 バナナ	麦ご飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(ブロccoli) 梨
【赤】豚ひき肉,生揚げ,ジョア,豚肉 【黄】精白米,あわ,精白粒,油,はるさめ,さつま芋,ごま 【緑】ナス,ワカメ,にんじん,ピーマン,さやいんげん,パイナップル,缶,昆布	【赤】挽きわり納豆,豚ひき肉,沖縄豆腐,豚,かた,EM牛乳,チーズ 【黄】精白米,三温糖,そうめん,油,スパゲティ,麵 【緑】ネギ,焼きのり,しいたけ,からしな,にんじん,たまねぎ,りんご,トマト,缶,パセリ	【赤】鶏,もも,キングクリップ,豆乳,豚,かた,大豆,EM牛乳,ウイナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,こんにやく,薄力粉,油,ホットケーキ 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,ひじき,さやいんげん,かき,キャベツ	おやつ準備をお願いします!	【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳,味付小魚 【黄】ロールパン,スパゲティ,麵,油,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,バナナ,梅干し,味付けのり	【赤】生揚げ,鶏,もも,豚,かた,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,白玉粉,三温糖 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,りんご,りょうとうやま,温州みかん
ジョア(マスコット)80 クファージュシーおにぎり	EM酪農牛乳 ペンネミート	EM酪農牛乳 きゃべつマフィン		麦茶 梅おかかおにぎり 味付小魚	EM酪農牛乳 豆腐もち
25	26	27	28	29	30
納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草,人参) りんご	ふりかけご飯 みそ汁(キャベツ,厚揚げ) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ 梨	麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鯖の塩麴焼き 冬瓜の煮物 ぶどう	麦ご飯 マーボー豆腐 白菜サラダ シークワサーゼリー	麦ご飯 すまし汁(大根,ワカメ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) 青切りみかん
【赤】納豆,豚,かた,マホコ,まぐろ,缶詰,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,強力粉,黒砂糖 【緑】大根,しいたけ,ハハア,にんじん,ニラ,バナナ,干しぶどう	【赤】さば,沖縄豆腐,ツナ缶,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,ショウガ,にんにく,ほうれん草,にんじん,りんご	【赤】生揚げ,豚レバー,缶詰,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま,はるさめ,ホットケーキ 【緑】キャベツ,しょうが,きゅうり,トマト,ワカメ,なし,にんじん	【赤】しらす,さけ,豚,かた,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま油,米粉,三温糖 【緑】チンゲンサイ,とうがらん,にんじん,さやいんげん,ぶどう,ニラ,コーン	【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,シークワサーゼリー,さつま芋 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ネギ,はくさい,りんご,きゅうり	【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚,かた,油揚げ,チーズ 【黄】精白米,おし麦,パン粉,乾燥油,三温糖,ごま 【緑】大根,ワカメ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょうとうやま,温州みかん
EM酪農牛乳 黒糖カステラ	麦茶 おかかチーズおにぎり 煮干し佃煮	EM酪農牛乳 プリッツ(人参)	EM酪農牛乳 チヂミ	EM酪農牛乳 蒸し芋	麦茶 きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)

※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