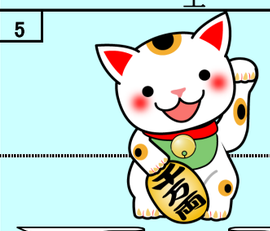
予　定　献　立　表

2019年10月分

さざなみっこ保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮（玉ネギ） 野菜炒め(もやし,インゲン) オレンジ 【赤】さば,豚肉,ﾁｰｽﾞ 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】大根,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,さやいんげん,ｵﾚﾝｼﾞ 麦茶　おかかチーズおにぎり	2 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) チンジャオロース マカロニ炒め りんご 【赤】豚肉,まぐろ缶詰,牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,麺,くずでん粉,黒砂糖 【緑】さんとうさい,しめじ,しょうが,りょくとうもやし,たけのこ,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ピーマン,黄ピーマン-生,にんじん,きゅうり,干しぶどう,りんご 酪農牛乳　蒸し芋	3 秋鮭すし すまし汁(絹ごし,小松菜) 冬瓜の煮物 青切りみかん 【赤】鶏卵,ﾍﾞにざけ,豆腐,若鶏もも,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま,ごま油,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,こまつな,とうがん,にんじん,ﾆﾗ,温州みかん,かぼちゃ 酪農牛乳　かぼちゃクッキー	4 ご飯 みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ,ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 土佐和え バナナ 【赤】鶏卵,ﾍﾞにざけ,豆腐,若鶏もも,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま,ごま油,バター 【緑】ひじき,さやいんげん,こまつな,とうがん,にんじん,ﾆﾗ,温州みかん,かぼちゃ 酪農牛乳　黒糖くずもち	5 
7 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) チキンママレード煮 野菜炒め（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ） プルーン 【赤】手羽,まぐろ缶詰,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】チンゲンサイ,しいたけ,ｵﾚﾝｼﾞ・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ,にんじん,りょくとうもやし,ブロッコリー,ﾄﾏﾄ,ﾊﾞﾅﾅ 酪農牛乳　米粉の蒸しケーキ	8 ご飯 みそ汁(かぶ、わかめ) 松風焼き きゅうりともやしの和え物 りんご 【赤】鶏ひき肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,牛乳,沖縄豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,白玉粉 【緑】かぶ,かぶ・葉,ﾜｶﾒ,たまねぎ,きゅうり,りょくとうもやし,りんご 麦茶　納豆みそおにぎり	9 ご飯 なめこ汁(ネギ) 魚のてんぷら（磯部） デークニーイリチー 梨 【赤】豆腐,キングクリップ,豚肉,牛乳,鶏卵,ﾁｰｽﾞ,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】なめこ,ﾈｷﾞ,あおのり,大根,にんじん,さやいんげん,なし,ｺｰﾝ 酪農牛乳　コーンのお焼き	10 ご飯 三色そぼろ（鶏ひき肉） すまし汁(ちくわ,玉ﾈｷﾞ,ｶｲﾜﾚ) 大根と柿の甘酢合え 【赤】鶏ひき肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,鶏卵,竹輪,牛乳,ｸﾘｰﾑ,脱脂粉乳 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖,焼きふ 【緑】ほうれんそう,たまねぎ,かいわれ大根,大根,かき 酪農牛乳　バナナケーキ	11 ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 青切りみかん 【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,しらす 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖 【緑】ﾈｷﾞ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,温州みかん Ca飲料（リンゴ）　豆腐もち	12 ごはん ビーフシチュー ほうれん草のサラダ 【赤】鶏肉,ｸﾘｰﾑ,牛乳,脱脂粉乳,ﾂﾅ缶 【黄】パン,じゃが芋,バター,ｵﾘｰﾌﾞ油,砂糖,胚芽米 【緑】にんじん,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,にんにく,ほうれんそう,ｺｰﾝ,味付けのり 麦茶　ふりかけおにぎり
14 体育の日 	15 ご飯 みそ汁(大根,山東菜) 豚肉のしょうが焼 人参ｼﾘｼﾘ（かつお節） オレンジ 【赤】豚肉,みどり調整豆乳,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,ごま,砂糖 【緑】大根,さんとうさい,たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,しょうが,にんじん,ﾈｷﾞ,ｵﾚﾝｼﾞ みどり調整豆乳　いなり寿司	16 あわご飯 魚汁（ｶﾗｼﾅ） 切り干し大根炒め モズクの酢の物 梨 【赤】たい,豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,牛乳,鶏卵,豚もも 【黄】胚芽米,こんにゃく,三温糖 【緑】からしな,大根・切り干し大根,にんじん,しいたけ,きゅうり,沖縄もずく,みかん,なし,キャベツ 酪農牛乳　お好み焼き	17 お弁当です 【赤】 【黄】 【緑】 フルーツ豆乳ミックス　ジャムパン	18 納豆ごはん イナムドチ ゴーヤーチャンプルー ﾐﾆｾﾞﾘｰ(ﾌﾟﾙｰﾝ) 【赤】納豆,豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,沖縄豆腐,豚肉,しらす 【黄】胚芽米,こんにゃく,ごま,三温糖 【緑】大根,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ﾆｶﾞｳﾘ,にんじん,ひじき 酪農牛乳　じゃこひじきおにぎり	19 野菜そば さつまいものゴマ和え りんご 【赤】豚かた,ｶﾏﾎﾞｺ,牛乳,鮭フレーク 【黄】沖縄そば,さつま芋,ごま,胚芽米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,さやいんげん,りんご,焼きのり 麦茶　鮭おにぎり
21 麦ご飯 チキンカレー バナナ 【赤】鶏肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,ﾖｰｸﾞﾙﾄ,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋,ｵﾘｰﾌﾞ油,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,みかん,ﾊﾞﾅﾅ,干しぶどう,ジャム みどり調整豆乳　ジャムパン	22 即位礼正殿の儀 	23 ふりかけご飯 みそ汁（白菜,ねぎ） 和風ハンﾊﾞｰｸﾞ トマトサラダ 青切りみかん 【赤】油揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉,豚肉 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,ｵﾘｰﾌﾞ油,ビーフン,ごま油 【緑】はくさい,ﾈｷﾞ,たまねぎ,ひじき,ﾄﾏﾄ,きゅうり,ﾜｶﾒ,温州みかん,にんじん きになる野菜ジュース　焼きビーフン	24 ご飯 マーボー豆腐 ナムル ゼリー 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚ﾚﾊﾞｰ,鶏ささ身,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ﾆﾗ,ほうれんそう,りょくとうもやし,きゅうり,ﾊﾞﾅﾅ 酪農牛乳　アンパンマンせんべい　バナナ	25 ご飯 みそ汁(山東菜,麸) 生揚げのそぼろ煮 塩昆布和え オレンジ 【赤】豚ひき肉,生揚げ,牛乳,まぐろ缶詰 【黄】胚芽米,ふ,はるさめ,フランスパン 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,きゅうり,塩昆布,ｵﾚﾝｼﾞ,ｺｰﾝ,赤ピーマン 酪農牛乳　シナモントースト	26 麦ご飯 根菜カレー バナナ 【赤】鶏肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,ﾖｰｸﾞﾙﾄ,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋,ｵﾘｰﾌﾞ油,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,みかん,ﾊﾞﾅﾅ,干しぶどう,ジャム 麦茶　塩おにぎり
28 誕生会 ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 魚肉ソーセージ 柿 【赤】豚肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,はるさめ,ごま油,ｹｰｷ 【緑】かぼちゃ,ﾈｷﾞ,チンゲンサイ,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,かき 酪農牛乳　誕生会ケーキ	29 ご飯 タコライス すまし汁(小松菜,冬瓜) ゼリー バナナ 【赤】牛ひき肉,豚ﾚﾊﾞｰ,ﾂﾅ缶 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,ﾄﾏﾄ,こまつな,とうがん,えだまめ-ゆで,ﾊﾞﾅﾅ,味付けのり 麦茶　みそおにぎり	30 麦ご飯 親子どんぶり しらすのサラダ ぶどう 【赤】鶏肉,鶏卵,しらす,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋,黒砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,根深ねぎ,こまつな,ｺｰﾝ,ぶどう 酪農牛乳　アンパンマンせんべい　ゼリー	31 ハロウィン きのこスパゲティ みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ,油揚げ) かぼちゃ含め煮 ぶどう 【赤】いか,鶏ひき肉,油揚げ,豚ひき肉,煮干し 【黄】麺,ごま油,胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ・ぶなしめじ,ﾋﾟｰﾏﾝ,焼きのり,キャベツ,ﾈｷﾞ,かぼちゃ,ぶどう 豆乳　かぼちゃケーキ	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。

※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。

≪アレルゲン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