

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2020年9月分

月	火	水	木	金	土
	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) 【赤】豚ひき肉,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,きょうな,ナス,にんじん,たまねぎ,きゅうり,干しぶどう,ニラ,コン 麦茶 若菜・しそ梅おにぎり	2  ウーケイ (お弁当です) ☆'°o!,☆'°o!,☆ 麦茶 アンパンマンせんべい パナナ	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 【赤】さば,豆腐,きな粉 【黄】精白米,三温糖,砂糖 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,しょうが,たまねぎ,こまつな,りょくとうもやし,にんじん,焼きのり,オレンジ	4 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) クーブイリチー 魚肉ソーセージのケチャップ炒め 【赤】豚肉,カマボコ,鶏卵,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,こんにやく,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	5 麦ご飯 ベジタブルカレー バナナ 【赤】豚ひき肉,豚レバー,まぐろ,缶詰 【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,きゅうり,にんじん,えだまめ
	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) プルーン 【赤】油揚げ,豚肉,しらす,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,沖縄もずく,ニラ	8 麦ご飯 すまし汁(青菜,えのき) 魚の塩焼き ブロッコリーソーテー 梨 【赤】べにざけ,豚肉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖 【緑】こまつな,えのき,コン,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,りょくとうもやし,なし	9 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ ゼリー 【赤】豚肉,チーズ 【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	10 麦ご飯 みそ汁(ハチマ,豆腐) 肉じゃが オクラのおかか和え オレンジ 【赤】沖縄豆腐,牛・かたろース,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖,砂糖 【緑】ハチマ,たまねぎ,にんじん,オクラ	11 ごはん チキンカレー バナナ 【赤】鶏・もも,豚肉,牛乳,グリーンピース 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリブ油,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,りょくとうもやし,バナナ
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 【赤】豆腐,鶏・手羽,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,りょくとうもやし,ピーマン,オレンジ,焼きのり	15 クファージュシー ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご 【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏・もも,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	16 ふりかけごはん すまし汁(レタス,ちくわ) パパイアイリチー 梨 【赤】鶏卵,べにざけ,竹輪,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま 【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,ニラ,なし,ネギ	17 お弁当会です  麦茶 ひじきおにぎり	18 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 【赤】豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,三温糖,さつま芋 【緑】コン,キャベツ,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	19 野菜そば バナナ 食育の日 【赤】豚・かた,カマボコ,沖縄豆腐,ツナ缶,牛乳,しろさけ 【黄】沖縄そば,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,バナナ,味付けのり
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ 【赤】納豆,豚肉,豚レバー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,大根,さやいんげん,オレンジ	24 あわご飯 すまし汁(青菜,しめじ) 鮭の塩焼き れんこんのゴマ煮物 バナナ 【赤】しろさけ,ツナ缶,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	25 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜,厚揚げ) 白菜の和え物 プルーン 【赤】鶏肉,鶏卵,生揚げ,みどり調整豆乳 【黄】精白米,おし麦 【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	26 クファージュシー ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご 【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏・もも,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
28 あわご飯 みそ汁(カラシナ,ジャガイモ) 誕生会 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) りんご 【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,鶏ひき肉,牛乳 【黄】精白米,じゃが芋,ケキ 【緑】からしな,ネギ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,りんご	29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨 【赤】油揚げ,さば,鶏ささ身,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】とうがん,ネギ,ほうれんそう,にんじん,きゅうり,なし,キャベツ	30 麦ご飯(芋) 豚汁 ゴーヤーチャンプルー シークワーサーゼリー 【赤】豚肉,沖縄豆腐,豚肉,さくらえび 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,さといも,こんにやく 【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	 冷たい物を取り過ぎていませんか? 消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多くとると、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。		

※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