




予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2020年10月分

月	火	水	木	金	土
<p>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。</p> 			<p>1 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 月見デザート</p> <p><small>【赤】牛・豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、豆腐 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、砂糖、白玉粉、黒砂糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれん草、りょくとうもやし、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 もちもちドーナッツ</p>	<p>2 あわご飯 すまし汁(小松菜、もやし) 松風焼き パパイアイリチーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま砂糖 【緑】こまつな、りょくとうもやし、たまねぎ、パパイア、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>3 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ 【黄】沖縄そば、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、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>5 麦ご飯 ベジタブルカレー バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー 【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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>6 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</p> <p><small>【赤】さば、鶏、もも 【黄】精白米、おし麦、ごま油 【緑】こまつな、えのき、とうがんに、にんじん、ニラ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>7 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</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) お魚ソーセージ炒め 切り干し大根炒め プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏卵、チーズ、豚肉、カマボコ 【黄】精白米、オリーブ油、こんにやく、三温糖 【緑】キャベツ、ニガリトマト、たまねぎ、にんにく、切り干し大根、にんじん、しいたけ、プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>9 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) バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがんに、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやーち</p>	<p>10 麦ご飯 ビーフシチュー バナナ</p> <p><small>【赤】牛かた肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>
<p>12 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) プルーン</p> <p><small>【赤】鶏、手羽、豚肉、牛乳 【黄】精白米、さつま芋、砂糖 【緑】こまつな、オレツグ、マレード、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ひじき、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 パインアップルケーキ</p>	<p>13 タコライス すまし汁(冬瓜、えのき) りんご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、しらす、油揚げ 【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、とうがんに、えのき、ネギ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(レタス、ワカメ) 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】竹輪、べにざけ、豚肉、牛乳、きな粉 【黄】精白米、くずでん粉、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、りょくとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>15 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>16 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニ炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、まぐろ、缶詰牛乳、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、バター 【緑】とうがんに、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、にんじん、ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>17 麦ご飯 根菜カレー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚レバー、ヨーグルト、煮干し 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、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、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩おにぎり</p>
<p>19 納豆ごはん 食イナムドチ 育タマナーチャンプルー のパン缶 日</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、バター、三温糖 【緑】こまつな、オレツグ、マレード、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ひじき、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(じゃがいも、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、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、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>21 ごはん チキンカレー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉、牛乳、グリンピース 【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、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>22 もずく丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) キャベツサラダ</p> <p><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】沖縄もずくにんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、ネギ、キャベツ、みかん、塩昆布、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>23 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 オレンジ</p> <p><small>【赤】牛・かた肉、ス、沖縄豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そぼろポポー</p>	<p>24 野菜そば バナナ</p> <p><small>【赤】豚、かた肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳、しろさけ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、ごま、黒砂糖 【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
<p>26 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</p> <p><small>【赤】鶏、もも 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、根深ねぎ、しょうが、こまつな、エリンギ、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生ケーキ</p>	<p>27 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</p> <p><small>【赤】油揚げ、めかじき、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】さんとうし、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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 ベジタブルカレー バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー 【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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭の塩焼き ひじきとこんにやくのきんぴら 梨</p> <p><small>【赤】しろさけ、豚肉 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、ごま油 【緑】とうがんに、こまつな、ひじき、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>30 あわご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) ゼリー</p>  <p><small>【赤】牛乳、鶏、もも、豚肉、牛乳 【黄】精白米、バター、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、りょくとうもやし、トマト、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 星たべよ バナナ</p>	<p>31 ご飯 ハヤシライス バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉 【黄】じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</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