

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2022年9月分

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">冷たい物を取り過ぎていませんか?</p> <p>子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物を取りすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起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。</p>			<p>1 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) すいか</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば缶,豚肉,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,バター 【緑】こまつな,えのき,にんじん,ネギ,しょうが,ごぼう,さやいんげん,スィカ,たまねぎ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>2 ごはん もずく丼 ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>3 焼きそば みそ汁(じゃがいも,しめじ) 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,竹輪 【黄】中華めん,ごま油 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,しめじ,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>
<p>5 中華丼 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) きゅうりの梅和え シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,シークワーサーゼリー 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ネギ,きゅうり,梅干し</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) さばのおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ,さば,豚肉,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,マヨドレ 【緑】さんとうさい,えのき,しょうが,大根,さやいんげん,にんじん,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>7 あわご飯 みそ汁(小松菜,麩) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,じゃが芋,ホットケーキ,油,きび砂糖 【緑】こまつな,たまねぎ,にんじん,ピーマン,あおのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>8 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) パイン缶</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏もも,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま 【緑】なめこ,ネギ,りんご,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょくとうもやし,パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>9 ごはん スタミナカレー 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,竹輪,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ニガウリ,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>十五夜</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,はるさめ,きび砂糖,ライ麦,薄力粉 【緑】さんとうさい,にんじん,さやいんげん,キャベツ,みかん,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>13 タコライス すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】牛ひき肉,豚レバー,ビザチーズ 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,わかめ,ネギ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) 鮭の塩焼き 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】油揚げ,豆乳,豚肉,カマボコ,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにゃく 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,スィカ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>		<p>16 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,えのき) チキン照り焼き 人参シリシ ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏もも,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,さつま芋,バター 【緑】チンゲンサイ,えのき,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>17 野菜そば 白和え(ゴーヤー,人参) 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,ツナ缶 【黄】沖縄そば,油,マヨドレ 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ニガウリ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>
<p>19 敬老の日</p>	<p>20 トマトスパゲティ 豚肉と白菜のスープ 大豆の甘辛揚げ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚かた肉,大豆 【黄】スパゲティ麺,油,ごま油,きび砂糖,精白米 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(冬瓜,ワカメ) 鮭のごまみそ焼き 磯部和え オレンジ</p> <p><small>【赤】牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖,くずでん粉 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,こまつな,りょくとうもやし,にんじん,焼きのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>22 ごはん もずく丼 ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,おさつすていっく,カルゲン 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) ジャムサンド</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 ごはん ハヤシライス 果物</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,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>26 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,豚かた肉,クリーム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,からし,たまねぎ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) 鯖の塩焼き ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚かた肉,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,きび砂糖 【緑】こまつな,にんじん,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,コーン,なし,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	<p>28 ごはん カレーライス(ベジタブル) ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんにく,切り干し大根,きゅうり,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油 【緑】ワカメ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>30 麦ご飯 マーボーへちま すまし汁(白菜,えのき) さつまいものゴマ和え みかん缶</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,さつま芋,マヨドレ 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ヘチマ,ニラ,はくさい,えのき,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふむふむ</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