






予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2022年10月分

月	火	水	木	金	土
<p>31 あわご飯 カボチャスープ チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) 青切りみかん</p>  <p>【赤】牛乳,鶏手羽,豚肉,牛乳,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,バター,米粉,強力粉,薄力粉,ゴマ 【緑】フルーン,たまねぎ,かぼちゃ,オレジンマレード,キャベツ,にんじん,温州みかん</p> <p>酪農牛乳 かぼちゃプリンタルト</p>	 <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>さんま,きのこ,さつまいも,りんごなどの秋の食べ物がおいしい季節になりました。旬の食材は栄養も豊富です。秋の食材を味わいながら、かぜなどに負けない体をつくりましょう。</p> 	<p>1 チキンピラフ みそ汁(小松菜,ちくわ) 果物</p> <p>【赤】鶏もも,竹輪,牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,油,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,こまつな,にんじん</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>			
<p>3 あわご飯 みそ汁(山東菜,ふ) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぶの甘酢合え バナナ</p> <p>【赤】牛乳,凍り豆腐,豚肉 【黄】野菜入りソフトせんべい,精白米,あわ精白粒,焼きふ,油,きび砂糖,ごま 【緑】さんとうさい,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぶ,バナナ,にんじん,ひじき</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>4 ごはん もずく丼 ゼリー</p> <p>【赤】豚ひき肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン</p> <p>酪農牛乳 セサミスティック</p>	<p>5 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 パン缶</p> <p>【赤】豆乳,牛かた,ローズ,沖繩豆腐 【黄】精白米,おし麦,油,しらたき 【緑】大根,ワカメ,にんじん,はくさい,きゅうり,りょうとうもやし,パン缶</p> <p>麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>6 麦ご飯 ビーフシチュー ヨーグルト</p> <p>【赤】牛,かた,ローズ,豚レバー,クリーム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター,食パン 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,ブルーベリー,ジャム</p> <p>酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p>【赤】チーズ,さば,鶏もも,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,さつま芋,きび砂糖 【緑】キャベツ,えのき,とうがん,にんじん,さやいんげん,温州みかん</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>8 沖縄そば(肉入り) 小松菜としめじのゴマ和え 果物</p> <p>【赤】豚肉,カマボコ,ツナ缶 【黄】沖縄そば,きび砂糖,ごま,精白米,油 【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</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>10 スポーツの日</p> 	<p>11 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鶏と野菜の煮物 モズク酢(みかん)</p> <p>【赤】鶏もも 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖 【緑】フルン,チンゲンサイ,しいたけ,ワカ,にんじん,とうがん,さやいんげん,沖繩もずく,きゅうり,みかん</p> <p>麦茶 梅しそおにぎり</p>	<p>12 秋鮭ずし みそ汁(山東菜,油揚げ) パパイライチー バナナ</p> <p>【赤】鶏卵,べにざけ,油揚げ,豚肉,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま,食パン,マヨネーズ 【緑】フルン,ひじき,さやいんげん,さんとうさい,ハバ,にんじん,コラ,バナナ</p> <p>酪農牛乳 ヒザート</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(豆腐,ワカ,ねぎ) 鮭の塩焼き クーペイリチー 柿</p> <p>【赤】チーズ,豚肉,沖繩豆腐,カマボコ 【黄】精白米,おし麦,さといも,こんにゃく,油,薄力粉,きび砂糖,ごま,油 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,昆布,しいたけ,かき</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>14 ごはん カレーライス(チキン) ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】グリーンピース,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,スイコー</p> <p>酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>15 中華丼 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) 果物</p> <p>【赤】豚肉,竹輪 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,じゃが芋,薄力粉 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,たまねぎ,ネギ</p> <p>麦茶 おかかおにぎり</p>
<p>17 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p>【赤】チーズ,納豆,豚肉,かまぼこ,沖繩豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにゃく,油,さつま芋,バター,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,コラ,バナナ</p> <p>酪農牛乳 サーターアングギー</p>	<p>18 マーボー豆腐丼 コンスープ(キャベツ) 大根と柿の甘酢和え</p> <p>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま,油,米粉,油 【緑】バナナ,にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ゴ,コン,キャベツ,大根,かき</p> <p>麦茶 いなりおにぎり</p>	<p>19 麦ご飯 食 食 育 ハニースパイシーチキン 野菜炒め(もやし,ひじき) 日 オレンジ</p> <p>【赤】豆乳,油揚げ,鶏もも,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,米粉,きび砂糖 【緑】はくさい,にんにく,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ひじき</p> <p>酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>20 お弁当会です</p>  <p>麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 魚のきのこあんかけ デークニーイリチー チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】牛乳,豆腐,めかじき,豚肉,型抜きチーズ10鉄分,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,油,カルゲン,薄力粉 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,えのき,しいたけ,にんじん,さやいんげん,大根,沖繩もずく,コラ</p> <p>酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>22 おまねき会</p>  <p>ジュース パン</p>
<p>24 そぼろ丼 みそ汁(レタス,トマト,ワカメ) 誕生会 ブルーン</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,強力粉 【緑】ほうれんそう,レタス,トマト,ワカ,きゅうり,フルン,干しぶどう</p> <p>ジョア 誕生会ケーキ</p>	<p>25 納豆みそご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー パン缶</p> <p>【赤】豆乳,梅きわり納豆,豚ひき肉,沖繩豆腐,豚肉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,そうめん,油,薄力粉 【緑】ネギ,しいたけ,からし,にんじん,たまねぎ,パン缶</p> <p>麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>26 ごはん ハヤシライス シークワーサーゼリー</p> <p>【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</p> <p>酪農牛乳 星たべせんべい バナナ</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 松風焼き トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,きび砂糖 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,トマト,きゅうり,ワカメ</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが キャベツの和え物 フルーツサラダ</p> <p>【赤】ゆし豆腐,牛かた,ローズ,グリーンピース,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,しらたき,きび砂糖 【緑】あおさ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,みかん</p> <p>酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>29 野菜そば 白和え(ゴーヤー,人参) 果物</p> <p>【赤】豚肉,かまぼこ,沖繩豆腐,ツナ缶 【黄】沖縄そば,油,マヨネーズ 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ニガウリ</p> <p>麦茶 梅しそおにぎり</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