

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2023年9月分

月	火	水	木	金	土
<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>4 マーボー冬瓜丼 すまし汁(絹ごし, 青菜) オクラのおかか和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 豚レバー, 豆腐, 型抜きチーズ10鉄分, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖, ごま油 【緑】にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, しょうが, とうがん, ニラ, こまつな, きゅうり, オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>5 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜, 絹ごし) 鮭の塩麴焼き ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐, ペにぎげ, 豚かた肉 【黄】精白米, おし麦, マヨドレ, 油, 米粉, きび砂糖, パター 【緑】チンゲンサイ, しめじ, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, コーン, なし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>6 ごはん もずく丼 ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 豆腐, ツナ缶, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖 【緑】沖縄もずく, にんじん, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>7 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ かぼちゃサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】ウイナー, チーズ, 豚かた肉 【黄】スパゲティ麺, オリブ油, じゃが芋, マヨドレ, カルゲン, 精白米 【緑】にんじん, たまねぎ, トマト, ピーマン, はくさい, かぼちゃ, きゅうり, こまつな, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>1 麦ご飯 みそ汁(白菜, トマト) 炒りどり 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, さといも, 油 【緑】はくさい, トマト, ワカメ, にんじん, ごぼう, たけのこ缶, しいたけ, さやいんげん, きゅうり, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズトースト</p>	<p>2 野菜そば 果物</p> <p><small>【赤】豚肉, カマボコ, 牛乳, ツナ缶 【黄】沖縄そば, 油, 精白米, きび砂糖 【緑】にんじん, キャベツ, りよくとうもやし, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>11 そぼろ納豆丼 みそ汁(チンゲン菜, 麩) モーウイの甘酢和え バナナ</p> <p><small>【赤】納豆, 豚ひき肉, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, きび砂糖, ふ, 強力粉, 薄力粉, パター, ゴマ 【緑】たまねぎ, にんじん, コーン, しょうが, チンゲンサイ, モウイ, バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>12 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜, えのき) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 生揚げ 【黄】精白米, あわ精白粒, 油, はるさめ, きび砂糖 【緑】チンゲンサイ, えのき, にんじん, さやいんげん, キャベツ, みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>13 ごはん スタミナカレー シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 豚レバー 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, きび砂糖, シークワサーゼリー 【緑】たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ヘチマ, ニカウリ, はくさい, りんご, きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 鮭おにぎり</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(キャベツ, えのき) 鯖の香味焼き ひじき炒め パイン缶</p> <p><small>【赤】さば, 豚肉, 大豆, 挽きわり納豆, 豚ひき肉 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖, こんにやく, しらす, 油 【緑】キャベツ, えのき, ショウガ, にんにく, ひじき, にんじん, さやいんげん, バナナ, ネギ, 焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(小松菜, 油揚げ) チキンマムレード煮 粉ふきいも(青のり) ブルー</p> <p><small>【赤】油揚げ, 成鶏, 手羽, ツナ缶 【黄】精白米, あわ精白粒, じゃが芋, マヨドレ 【緑】こまつな, オレンジ, ママレード, あおのり, ブルー, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>9 運動会</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 麦ご飯 みそ汁(白菜, 油揚げ) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(もやし, ひじき) バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ, 成鶏, もも, 豚かた肉, 生 【黄】精白米, おし麦, はちみつ 【緑】はくさい, にんにく, にんじん, キャベツ, りよくとうもやし, ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(冬瓜, ワカメ) 鮭の塩焼き 野菜炒め(キャベツ, ピーマン) みかん缶</p> <p><small>【赤】豚レバー, 豚かた肉, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, 油, きび砂糖, ごま油, 食パン, 黒砂糖 【緑】とうがん, ワカメ, ネギ, しょうが, キャベツ, にんじん, ピーマン, りよくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>21 お弁当会です</p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>22 ごはん カレーライス(ベジタブル) ゼリー</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, きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>23 秋分の日</p>
<p>25 秋鮭ずし みそ汁(レタス, トマト, ワカメ) パパイヤイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏卵, ペにぎげ, まぐろ, 缶詰, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖, 油, ごま 【緑】ひじき, さやいんげん, レタス, トマト, ワカメ, パパイア, にんじん, ニラ, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべぼーぼー</p>	<p>26 納豆ごはん ちむしんじ ゴーヤーチャンプルー パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆, 豚かた肉, 豚レバー, 沖縄豆腐, 豚肉, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油 【緑】にんじん, ネギ, にんにく, たまねぎ, ニカウリ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア 誕生会ケーキ</p>	<p>27 ごはん もずく丼 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 豆腐, ツナ缶 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖 【緑】沖縄もずく, にんじん, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 筑前煮 オクラの梅和え みかん缶</p> <p><small>【赤】若鶏, もも, 牛乳, 豚肉 【黄】精白米, おし麦, 油, うどん 【緑】ナス, ワカメ, ネギ, にんじん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, さやいんげん, オクラ, 梅干し</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>29 ハヤシライス 小魚サラダ 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】牛肉, 鶏レバー, しらす, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, ごま油, 食パン 【緑】たまねぎ, にんじん, トマト, ピーマン, キャベツ, ひじき, コーン, いちご, ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>30 沖縄そば 果物</p> <p><small>【赤】豚肉, カマボコ, 牛乳, ツナ缶 【黄】沖縄そば, きび砂糖, 精白米, 油 【緑】なが昆布, にんじん, ネギ, こまつな, りよくとうもやし, 焼きのり, パインアップル, 缶詰, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</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