

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2023年10月分

月	火	水	木	金	土
<p>2 麦ご飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 鶏肉のネギ南蛮 キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,成鶏・もも,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,ごま,ライ麦,薄力粉,きび砂糖 【緑】こまつな,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,コーン,にんじん,きゅうり,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>3 麦ご飯 みそ汁(豆腐,ワカメ,ねぎ) 鯖の梅焼き デークニーイリチー プルーン</p> <p><small>【赤】竹輪さば,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま 【緑】梅干し,葉,大根,にんじん,さやいんげん,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>4 ごはん カレーライス(根菜) ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚かた肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリブ油,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>5 あわご飯 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚かた肉,豚肉 【黄】精白米,あわ精白粒,パン粉,油,きび砂糖,ごま 【緑】大根,ワカメ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,りよくとうもろやし,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚かた・赤肉,牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,きび砂糖,さつま芋,マヨドレ,ごま,薄力粉 【緑】チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>7 チキンピラフ すまし汁(小松菜・しめじ) 果物</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,グリーンピース 【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,しめじ,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>
<p>9</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">スポーツの日</p> 	<p>10 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 鯖のごま味噌焼き クービーイリチー 梨</p> <p><small>【赤】豆腐,しろさげ,豚かた肉,カマボコ 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油 【緑】チンゲンサイ,昆布,しいたけ,にんじん,なし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>11 あわご飯 みそ汁(ゆし豆腐,ねぎ) 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ含め煮 青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚肉,牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,薄力粉,きび砂糖,さつま芋 【緑】たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,かぼちゃ,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>12 ごはん ハヤシライス ゼリー</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ・缶詰 【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,きゅうり,干しぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(山東菜・ふ) 揚げ豆腐のあんかけ 大根の甘酢和え バナナ</p> <p><small>【赤】木綿豆腐,鶏ひき肉,牛乳,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,油,きび砂糖 【緑】さんとうさい,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ネギ,しょうが,大根</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ピザトースト</p>	<p>14 野菜そば 煮豆 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,大豆,牛乳 【黄】沖縄そば,油,きび砂糖,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,真昆布,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>16 あわご飯 みそ汁(豆腐,ねぎ) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚ひき肉,牛乳,しらす 【黄】精白米,あわ精白粒,油,きび砂糖 【緑】はくさい,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,沖縄もずく,きゅうり,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>17 スパゲティミートソース コーンスープ(キャベツ) 粉ふきいも(青のり) バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす 【黄】スパゲティ麺,ごま油,じゃが芋,カルゲン,精白米,ごま,油,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ピーマン,焼きのり,コーン,キャベツ,あおのり,バナナ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 かつおふりかけおにぎり</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ,わかめ) すきやき風煮 大根と柿の甘酢和え</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたロース,沖縄豆腐,牛乳,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,油,こんにやく 【緑】たまねぎ,ワカメ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,りよくとうもろやし,かき,キャベツ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>19 お弁当会です</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>20 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,ヨーグルト 【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,みかん,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>21</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">おまねき会</p>  <p style="text-align: center;">パン ジュース</p>
<p>23 納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚かた肉,カマボコ,まぐろ・缶詰,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,強力粉,黒砂糖 【緑】大根,しいたけ,パパイヤ,にんじん,ニラ,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 きつねおにぎり</p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(カラシナ・じゃが芋) 誕生会 鮭の塩麹焼き ブロッコリーソテー みかん缶</p> <p><small>【赤】しろさげ,豚かた肉,ゴマなしミニフィッシュ,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,くずでん粉,きび砂糖 【緑】からしな,ブロッコリー,にんじん,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">ミルージュ 誕生会ケーキ</p>	<p>25 ごはん ビーフシチュー シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたロース,豚レバー,クリーム,ヨーグルト,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】ロールパン,じゃが芋,薄力粉,バター,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ぶなしめじ,ピーマン,みかん,バナナ,干しぶどう,梅干し,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>26 麦ご飯 すまし汁(白菜・トマト) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたロース,まぐろ・缶詰,牛乳,クリーム 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,きび砂糖,スパゲティ麺,マヨドレ,薄力粉,バター 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,温州みかん,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>27 ごはん もずく丼 バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,しらす,豆腐,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,マヨドレ,さつま芋 【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,なめこ,ネギ,カウリ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>28 マーボー豆腐丼 みそ汁(ワカメ,えのき) 果物</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 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,さんとうさい,大根</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p>30 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鮭の塩焼き ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豆乳,豚肉,大豆,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,薄力粉,こんにやく,油,きび砂糖 【緑】チンゲンサイ,ひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ,なが昆布,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>31 麦ご飯 カボチャスープ チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) 果物</p> <p><small>【赤】牛乳,成鶏・もも,豚かた肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,バター,米粉,きび砂糖 【緑】たまねぎ,かぼちゃ,りんご,チンゲンサイ,にんじん,りよくとうもろやし,なし,ピーマン,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 パンキンババロア</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <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> </div>   </div>			

※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