





予 定 献 立 表

2019年9月分

月	火	水	木	金	土	
2 ご飯 すまし汁(しめじ, えのき, 水菜) ゴーヤーオムレツ 赤瓜の煮つけ ブルーベリー <small>【赤】鶏卵, チーズ, 豚肉, ツナ缶 【黄】胚芽米, オリーブ油 【緑】しめじ, えのき, きょうな, ニカウリ, トマト, たまねぎ, にんにく, モウイ, にんじん, ブルーベリー, 味付けのり</small> 麦茶 ツナマヨおにぎり	3 あわご飯 鮭の北海汁 野菜チャンプルー すいか <small>【赤】ペにぎげ, 沖縄豆腐, 豚肉, EM牛乳, 鶏卵, 脱脂粉乳 【黄】胚芽米, バター, 砂糖, くるみ 【緑】大根, にんじん, 根深ねぎ, ひじき, ビーマン, キャベツ, スイカ</small> EM酪農牛乳 ココアクッキーバー	4 ご飯 みそ汁(キャベツ, 油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 梨 <small>【赤】油揚げ, 豆腐, ツナ缶, 鶏卵, 鶏ひき肉, 牛乳, 豆乳, きな粉 【黄】胚芽米, 大豆, 砂糖 【緑】キャベツ, たまねぎ, ネギ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, なし</small> EM酪農牛乳 豆乳のくずもち	5 ふりかけご飯 みそ汁(大根, 山東菜) 魚のマリネ さつまいもの甘辛煮 ぶどう <small>【赤】キングクリップ, EM牛乳 【黄】胚芽米, 砂糖, さつまいも, やま芋 【緑】大根, さんとうさい, たまねぎ, トマト, きゅうり, レモン, ぶどう, にんじん</small> EM酪農牛乳 人参かるかん	6 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物 ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】鶏もも, 豚肉, 牛乳, クリーム, グリーンピース, しらす 【黄】パン, じゃが芋, オリーブ油, バター, 胚芽米 【緑】たまねぎ, にんじん, セロリ, こまつな, りよくとん, えだまめ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)	7 ご飯 すまし汁(豆腐, レタス) ピーマンと豚肉の味噌炒め 土佐和え オレンジ <small>【赤】豆腐, 豚肉, 豚レバー, EM牛乳, 鶏卵 【黄】胚芽米, ごま油, 三温糖, ハチマック, 黒砂糖, ごま 【緑】レタス, ワカメ, ビーマン, りよくとん, えだまめ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, オレンジ</small> EM酪農牛乳 ゴマクッキー	
9 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(ハチマ, 豆腐) キャベツサラダ <small>【赤】豚ひき肉, 鶏卵, 沖縄豆腐, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, 砂糖, さつまいも, 三温糖 【緑】沖縄もずく, にんじん, にんにく, ビーマン, 赤ピーマン, ハチマ, キャベツ, みかん</small> EM酪農牛乳 さつまいもクッキー	10 ご飯 みそ汁(なす) 鯖のカレー焼 野菜炒め(インゲン) パインアップル <small>【赤】さば, 豚ひき肉, EM牛乳, ウィナー 【黄】胚芽米, ロールパン 【緑】ナス, ネギ, にんじん, りよくとん, えだまめ, さやいんげん, パイン</small> EM酪農牛乳 ロールパン(ウィナー)	11 あんかけ焼きそば すまし汁(えのき, わかめ) かぼちゃサラダ りんご <small>【赤】豚肉, しろさげ, 煮干し 【黄】中華めん, 生, 三温糖, じゃが芋, 胚芽米, 砂糖 【緑】はくさい, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ビーマン, えのき, ネギ, ワカメ, かぼちゃ, きゅうり, りんご, 味付けのり</small> 麦茶 鮭おにぎり 煮干し佃煮	12 ご飯 みそ汁(チンゲン, 菜じゃが芋) きびなご唐揚げ パパイヤイリチー オレンジ <small>【赤】豚肉, EM牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】胚芽米, じゃが芋, 白玉粉, 三温糖 【緑】チンゲンサイ, パパイア, にんじん, ニラ, オレンジ</small> EM酪農牛乳 きな粉だんご	13 麦ご飯 ポークビーンズ しらすのサラダ 十五夜デザート <small>【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, しらす, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, スパゲティ麺 【緑】たまねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, コーン</small> EM酪農牛乳 お米de沖縄県産シーワサータルト	14 ご飯(胚芽) みそ汁(サツマイモ) 中華丼 きゅうり和え(オクラ) バナナ <small>【赤】豚肉, 豆腐(ココア) 【黄】胚芽米, さつまいも, 三温糖, もち米, ごま 【緑】ネギ, はくさい, 生, にんじん, しいたけ, ビーマン, きゅうり, オクラ, バナナ</small> 豆乳(ココア味) 五平餅	
16 敬老の日  EM酪農牛乳 さつまいもクッキー	17 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ <small>【赤】納豆, 豚肉, 豚レバー, 沖縄豆腐, まぐろ缶詰, 鶏卵, 牛乳 【黄】胚芽米, じゃが芋, フランスパン, 三温糖, バター 【緑】にんじん, ネギ, にんにく, からし, オレンジ</small> EM酪農牛乳 フレンチトースト	18 お誕生会  お誕生日おめでとう EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	19 クファジュシー アーサー入りゆし豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 パイン缶 <small>【赤】豚肉, ゆし豆腐, 鶏ひき肉, EM牛乳 【黄】胚芽米, ケーキ 【緑】にんじん, 昆布, ネギ, あおさ, かぼちゃ, たまねぎ, さやいんげん, しょうが, にんにく, パインアップル, 缶</small> EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	20 麦ご飯 ハヤシライス 切り干し大根サラダ Newヤクルト <small>【赤】牛肉, まぐろ缶詰, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, じゃが芋, ごま, 三温糖 【緑】たまねぎ, にんじん, ビーマン, 大根, 切り干し大根, きゅうり, なし</small> EM酪農牛乳 かりんとう 梨	21 沖縄そば 磯部和え バナナ <small>【赤】豚肉, カマコ, 鶏卵, EM牛乳, 豚ひき肉 【黄】胚芽米, さつまいも, 砂糖, 胚芽米, 三温糖 【緑】ネギ, こまつな, りよくとん, えだまめ, にんじん, 焼きのり, バナナ</small> EM酪農牛乳 味噌おにぎり	
23 秋分の日  EM酪農牛乳 きゃべつマフィン	24 芋ご飯 豚汁 ひじき炒め ぶどう <small>【赤】豚肉, 大豆, 油揚げ, 鶏卵, 生, ウィナー, チーズ, 牛乳 【黄】胚芽米, さつまいも, さといも, こんにやく 【緑】大根, ごぼう, 根深ねぎ, ひじき, にんじん, さやいんげん, ぶどう, キャベツ</small> EM酪農牛乳 きゃべつマフィン	25 ご飯 すまし汁(チンゲン菜, 大根) 鮭のマヨネーズ焼き インゲンのおかか和え りんご <small>【赤】ペにぎげ, さくらえび, チーズ 【黄】胚芽米 【緑】チンゲンサイ, 大根, しめじ, たまねぎ, さやいんげん, りんご, こまつな</small> 麦茶 青菜おにぎり 型抜きチーズ	26 ご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) トンカツ 小魚サラダ バナナ <small>【赤】豚・ヒレしらす, 豚ひき肉 【黄】胚芽米, ごま油, スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ, しめじ, ネギ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, バナナ, たまねぎ, トマト缶</small> ジョア(ブレン) ペンネミート	27 麦ご飯 スタミナカレー モズクの酢の物 <small>【赤】豚ひき肉, チーズ, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, じゃが芋, 三温糖, 食パン 【緑】たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ハチマ, ニカウリ, トマト, きゅうり, 沖縄もずく, みかん, いちご, ジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン	28 ご飯 みそ汁(ハチマ, 豆腐) チキン照り焼き 野菜炒め(しかくまめ) 梨 <small>【赤】豆腐, 鶏もも, 豚肉, EM牛乳, ツナ缶 【黄】胚芽米 【緑】ハチマ, 根深ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, しかくまめ, なし, ニラ</small> EM酪農牛乳 ひらやちー	
30 ご飯 みそ汁(生揚げ, たまねぎ) 筑前煮 オクラの梅和え ミニゼリー(ブルーベリー) <small>【赤】生揚げ, 豚肉, EM牛乳 【黄】胚芽米, 砂糖 【緑】たまねぎ, かいわれ大根, 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, パインアップル缶</small> EM酪農牛乳 米粉のバナナアップルケーキ	<p>◆◆◆お月見◆◆◆</p> <p>秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。夏は冷たいものを食べるが多かったと思いますが、旬の食材を使った温かいお食事を食べて、残暑を乗り切りましょう。</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

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生