

# 予 定 献 立 表

2020年9月分

月	火	水	木	金	土
	<b>1 あわご飯</b> すまし汁(しめじ、えのき、水菜) なすの挽き肉炒め スパゲティサラダ ミゼリー(白桃) <small>【赤】豚ひき肉、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、スパゲティ麺、ごま油、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、コーン</small>	<b>2 麦ご飯</b> ウ みそ汁(へちマ、豆腐)   肉じゃが ク オクラのおかか和え イ 型抜きチーズ <small>【赤】沖縄豆腐、牛・かたろース、グリーンピース、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖、砂糖 【緑】へちマ、たまねぎ、にんじん、オクラ</small>	<b>3 あわご飯</b> すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 磯部和え オレンジ <small>【赤】さば、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、三温糖、砂糖 【緑】とうがん、わかめ、ネギ、しょうが、たまねぎ、こまつな、りよ、とうもろこし、にんじん、焼きのり、オレンジ</small>	<b>4 麦ご飯</b> ポークビーンズ すまし汁(白菜、しいたけ) パインアップル <small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、さつま芋、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、はくさい、しいたけ、パイ</small>	<b>5 麦ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) ケーブイリチー ちらすの卵焼き ぶどう <small>【赤】豚肉、かまぼこ、鶏卵、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ネギ、ぶどう</small>
					
<b>7 あわご飯</b> みそ汁(キャベツ、油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシリ(シラス) プチトマト <small>【赤】油揚げ、豚肉、しらす、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、ごま油 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、トマト、沖縄もずく、コーン</small>	<b>おたんじょうかい!</b> <b>おべんとう</b> <b>おねがいします!</b>		<b>10 あわご飯(ふりかけ)</b> すまし汁(とろろ昆布) きびなご唐揚げ 赤瓜の煮つけ すいか <small>【赤】豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、バター、砂糖 【緑】削り昆布、オクラ、モウイ、にんじん、さやいんげん、スイカ、カウリ、バナナ</small>	<b>11 ロールパン</b> チキンチャウダー 小松菜のゴマ和え パナナ <small>【赤】鶏・もも、豚肉、牛乳、クリーム、グリーンピース、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、ごま、砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りよ、とうもろこし、バナナ、えだまめ</small>	<b>12 麦ご飯</b> コーンスープ ピーマンと豚肉の味噌炒め トマトの和え物(おかか) りんご <small>【赤】豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、さつま芋 【緑】コーン、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、りよ、とうもろこし、たまねぎ、トマト、オクラ、りんご</small>
<b>14 あわご飯</b> なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ <small>【赤】豆腐、鶏・手羽、豚肉、豚ひき肉 【黄】精白米、三温糖 【緑】なめこ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りよ、とうもろこし、ピーマン、オレンジ、焼きのり</small>	<b>15 麦ご飯(ふりかけ)</b> みそ汁(山東菜、ふ) 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、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、砂糖、さつま芋 【緑】さつまいもの甘辛煮、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、ぶどう、にんじん</small>	<b>16 秋鮭ずし</b> すまし汁(レタス、ちくわ) パパイヤイリチー 梨 <small>【赤】鶏卵、べにざけ、竹輪、豚肉、EM牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま、そうめん 【緑】ひじき、さやいんげん、レタス、生しいたけ、パイ、ア、にんじん、コーン、なし、ネギ</small>	<b>17 あわご飯</b> みそ汁(カラシ、ジャガイモ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) りんご <small>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、EM牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、ケーキ 【緑】からし、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、りんご</small>	<b>18 麦ご飯</b> ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんじん、切り干し大根、きゅうり、にんじん、えだまめ</small>	<b>19 野菜そば</b> 食白和え(ゴーヤー、人参) 食育の日 パナナ <small>【赤】豚・かたかまぼこ、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳、しらす 【黄】沖縄そば、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りよ、とうもろこし、カウリ、バナナ、味付けのり</small>
<b>21 敬老の日</b> 	<b>22 秋分の日</b> 	<b>23 納豆ごはん</b> ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ <small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、さつま芋 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、オレンジ</small>	<b>24 あわご飯</b> すまし汁(青菜、しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのゴママヨサラダ パナナ <small>【赤】しらさげ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、三温糖、ごま 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、れんこん、にんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり</small>	<b>25 親子どんぶり</b> みそ汁(チンゲン菜、厚揚げ) 白菜の和え物 チーズで鉄 <small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、みどり調整豆乳、ウイナー 【黄】精白米、おし麦、ロールパン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根菜、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり</small>	<b>26 クワアージュシー</b> ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご <small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏・もも、EM牛乳、鶏卵、脱脂粉乳 【黄】精白米、バター、砂糖、くるみ 【緑】にんじん、昆布、ネギ、大根、こまつな、しいたけ、りんご</small>
<b>28 麦ご飯(芋)</b> 豚汁 ゴーヤーチャンプルー シークワーサーゼリー <small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豚肉、シヨア、さくらえび 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、さといも、こんにやく 【緑】大根、ごぼう、根菜、たまねぎ、にんじん、カウリ、こまつな、味付けのり</small>	<b>29 麦ご飯</b> みそ汁(冬瓜油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨 <small>【赤】油揚げ、さば、鶏ささ身、EM牛乳、鶏卵、豚・もも 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖 【緑】とうがん、ネギ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、なし、キャベツ</small>	<b>30 あわご飯</b> みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ、チンゲン) ぶどう <small>【赤】豚レバー、鶏卵、豚肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、外オカ、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、りよ、とうもろこし、さやいんげん、ぶどう</small>	 <p style="text-align: center;">冷たい物を取り過ぎていませんか?</p> <p style="text-align: center;">消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多くとると、胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり、下痢をお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>		
ジョア(マスクット) 青菜おにぎり	EM酪農牛乳 お好み焼き	EM酪農牛乳 豆乳のぐずもち			

※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