

# 予 定 献 立 表

2020年10月分

月	火	水	木	金	土																																																												
<p>秋は実りの季節です。さんま、きのこ、いも、りんごなど おいしい食材がたくさん出回ります。旬の物は栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。</p> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div>																																																																	
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 12.5%; border: none;">1</td> <td style="width: 12.5%; border: none;">2</td> <td style="width: 12.5%; border: none;">3</td> <td style="width: 12.5%; border: none;">4</td> <td style="width: 12.5%; border: none;">5</td> <td style="width: 12.5%; border: none;">6</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">                 麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき) 月見ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート <small>【赤】牛・豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、砂糖、白玉粉、黒砂糖、スパゲティ麺 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれん草、りよくとんもやし、にんじん EM酪農牛乳 お月見だんご(マカロニきな粉)</small> </td> <td style="border: none;">                 中華丼 みそ汁(なす、鶏肉) おからサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉、鶏・もも、ハム、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつまいも 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ、きゅうり、コーン、オレンジ EM酪農牛乳 蒸し芋</small> </td> <td style="border: none;">                 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜、えりんご) りんご <small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、根菜ねぎ、しょうが、こまつな、エリンギ、にんじん、りんご きになる野菜 ふりかけおにぎり チーズで鉄</small> </td> <td style="border: none;">7</td> <td style="border: none;">8</td> <td style="border: none;">9</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">5</td> <td style="border: none;">6</td> <td style="border: none;">7</td> <td style="border: none;">8</td> <td style="border: none;">9</td> <td style="border: none;">10</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">                 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ゴーヤーオムレツ 切り干し大根炒め プルーン <small>【赤】油揚げ、鶏卵、チーズ、豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、オリーブ油、こんにやく、三温糖 【緑】キャベツ、なかつた、たまねぎ、にんにく、切り干し大根、にんじん、しいたけ、プルーン、ニラ EM酪農牛乳 ひらやちー</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん <small>【赤】さば、鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんと、にんじん、ニラ、温州みかん EM酪農牛乳 芋ようかん</small> </td> <td style="border: none;">                 きのコスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) 粉ふきいも 型抜きチーズ 梨 <small>【赤】あかいか、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、じゃが芋、精白米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、大根、パセリ、なし、にんじん、ひじき 麦茶 じゃこひじきおにぎり</small> </td> <td style="border: none;">                 あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カマナ) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう <small>【赤】たい、豚・かた、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】からしな、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 ビーフシチュー 大根のかりかり ソフール元気ヨーグルト <small>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、大根、葉大根 みどり調整豆乳 きな粉ラスク</small> </td> <td style="border: none;">                 納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) バナナ <small>【赤】納豆、豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがんと、にんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり 麦茶 みそおにぎり いりこ</small> </td> </tr> <tr> <td style="border: none;">12</td> <td style="border: none;">13</td> <td style="border: none;">14</td> <td style="border: none;">15</td> <td style="border: none;">16</td> <td style="border: none;">17</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">                 あわご飯 みそ汁(小松菜、芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト <small>【赤】鶏・手羽、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、オレンジ・マレード、にんじん、キャベツ、りよくとんもやし、ひじき、トマト、パインアップル・缶 EM酪農牛乳 米粉のパインアップルケーキ</small> </td> <td style="border: none;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>おたんじょうかい</b></p> <p><b>おべんとう</b></p> <p><b>おねがいます!</b></p> </div>                 麦茶 いなり寿司 いりこ <small>【赤】さば、鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんと、にんじん、ニラ、温州みかん</small> </td> <td style="border: none;">                 あわご飯 すまし汁(レタス、ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん <small>【赤】竹輪、べにざけ、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、くずでん粉、黒砂糖 【緑】レタス、ワカメ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りよくとんもやし、温州みかん EM酪農牛乳 黒糖くずもち</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茹で卵 梨 <small>【赤】豚肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、ケーキ 【緑】かぼちゃ、根菜ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なし EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</small> </td> <td style="border: none;">                 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ <small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、脱脂粉乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれん草、コーン、バナナ、えだまめ 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、大根、かき、干しぶどう EM酪農牛乳 スコーン</small> </td> </tr> <tr> <td style="border: none;">19</td> <td style="border: none;">20</td> <td style="border: none;">21</td> <td style="border: none;">22</td> <td style="border: none;">23</td> <td style="border: none;">24</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">                 納豆ごはん 食育 イナムドチ タマナーチャンプルー の パイン缶 日 <small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつまいも、バター、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、パインアップル・缶 EM酪農牛乳 キャラメルポテト</small> </td> <td style="border: none;">                 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう <small>【赤】キングクリップ、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、三温糖、もち米、ごま 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう EM酪農牛乳 五平餅</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん <small>【赤】牛・かた、ローズ、まぐろ・缶詰、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ麺、強力粉、バター 【緑】とうがんと、えのき、きょうな、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、温州みかん、にんじん・ジュース EM酪農牛乳 チーズスティック</small> </td> <td style="border: none;">                 あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨 <small>【赤】さば、鶏ささ身、EM牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、三温糖、ごま油、砂糖、スパゲティ麺 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、しょうが、大根、ほうれん草、りよくとんもやし、にんじん、きゅうり、なし、たまねぎ、トマト・缶 EM酪農牛乳 ペンネミート</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳、煮干し 【黄】精白米、おし麦、さつまいも、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、みかん、バナナ、干しぶどう みどり調整豆乳 黒棒 いりこ</small> </td> <td style="border: none;">                 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、精白米 【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 EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</small> </td> </tr> <tr> <td style="border: none;">26</td> <td style="border: none;">27</td> <td style="border: none;">28</td> <td style="border: none;">29</td> <td style="border: none;">30</td> <td style="border: none;">31</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">                 あわご飯 すまし汁(小松菜、もやし) 松風焼き パイパイイリチー ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】こまつな、りよくとんもやし、たまねぎ、パイパイ、にんじん、ニラ、コーン EM酪農牛乳 コーンのお焼き</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿 <small>【赤】油揚げ、めかじき、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】さんとうさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、かき、しいたけ、からしな ジョア ポロポロジュシー</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すき焼き風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう <small>【赤】牛・かた、ローズ、沖縄豆腐、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつまいも、ごま、黒砂糖 【緑】大根、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、さやいんげん、ぶどう EM酪農牛乳 そべポーポー</small> </td> <td style="border: none;">                 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭のコーンフレーク揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら 梨 <small>【赤】しろさげ、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、コーンフレーク、こんにやく、ごま油 【緑】とうがんと、こまつな、ひじき、にんじん、えだまめ、なし EM酪農牛乳 ゴマポッキー</small> </td> <td style="border: none;">                 もずく丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) キャベツサラダ チーズで鉄 <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、煮干し 【黄】精白米、おし麦、砂糖、じゃが芋、ごま 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、ネギ、キャベツ、みかん、塩昆布、味付けのり Newヤクルト 塩昆布おにぎり いりこ</small> </td> <td style="border: none;">                 あわご飯 ハ カボチャスープ ロ チキンアップルソース ウ 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) イ プチトマト ン <small>【赤】牛乳、鶏・もも、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、バター、砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りよくとんもやし、トマト、ブルーベリー・ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン</small> </td> </tr> </table>						1	2	3	4	5	6	麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき) 月見ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート <small>【赤】牛・豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、砂糖、白玉粉、黒砂糖、スパゲティ麺 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれん草、りよくとんもやし、にんじん EM酪農牛乳 お月見だんご(マカロニきな粉)</small>	中華丼 みそ汁(なす、鶏肉) おからサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉、鶏・もも、ハム、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつまいも 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ、きゅうり、コーン、オレンジ EM酪農牛乳 蒸し芋</small>	あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜、えりんご) りんご <small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、根菜ねぎ、しょうが、こまつな、エリンギ、にんじん、りんご きになる野菜 ふりかけおにぎり チーズで鉄</small>	7	8	9	5	6	7	8	9	10	あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ゴーヤーオムレツ 切り干し大根炒め プルーン <small>【赤】油揚げ、鶏卵、チーズ、豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、オリーブ油、こんにやく、三温糖 【緑】キャベツ、なかつた、たまねぎ、にんにく、切り干し大根、にんじん、しいたけ、プルーン、ニラ EM酪農牛乳 ひらやちー</small>	麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん <small>【赤】さば、鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんと、にんじん、ニラ、温州みかん EM酪農牛乳 芋ようかん</small>	きのコスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) 粉ふきいも 型抜きチーズ 梨 <small>【赤】あかいか、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、じゃが芋、精白米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、大根、パセリ、なし、にんじん、ひじき 麦茶 じゃこひじきおにぎり</small>	あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カマナ) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう <small>【赤】たい、豚・かた、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】からしな、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</small>	麦ご飯 ビーフシチュー 大根のかりかり ソフール元気ヨーグルト <small>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、大根、葉大根 みどり調整豆乳 きな粉ラスク</small>	納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) バナナ <small>【赤】納豆、豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがんと、にんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり 麦茶 みそおにぎり いりこ</small>	12	13	14	15	16	17	あわご飯 みそ汁(小松菜、芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト <small>【赤】鶏・手羽、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、オレンジ・マレード、にんじん、キャベツ、りよくとんもやし、ひじき、トマト、パインアップル・缶 EM酪農牛乳 米粉のパインアップルケーキ</small>	<div style="text-align: center;">  <p><b>おたんじょうかい</b></p> <p><b>おべんとう</b></p> <p><b>おねがいます!</b></p> </div> 麦茶 いなり寿司 いりこ <small>【赤】さば、鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんと、にんじん、ニラ、温州みかん</small>	あわご飯 すまし汁(レタス、ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん <small>【赤】竹輪、べにざけ、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、くずでん粉、黒砂糖 【緑】レタス、ワカメ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りよくとんもやし、温州みかん EM酪農牛乳 黒糖くずもち</small>	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茹で卵 梨 <small>【赤】豚肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、ケーキ 【緑】かぼちゃ、根菜ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なし EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</small>	ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ <small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、脱脂粉乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれん草、コーン、バナナ、えだまめ 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</small>	麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、大根、かき、干しぶどう EM酪農牛乳 スコーン</small>	19	20	21	22	23	24	納豆ごはん 食育 イナムドチ タマナーチャンプルー の パイン缶 日 <small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつまいも、バター、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、パインアップル・缶 EM酪農牛乳 キャラメルポテト</small>	あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう <small>【赤】キングクリップ、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、三温糖、もち米、ごま 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう EM酪農牛乳 五平餅</small>	麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん <small>【赤】牛・かた、ローズ、まぐろ・缶詰、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ麺、強力粉、バター 【緑】とうがんと、えのき、きょうな、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、温州みかん、にんじん・ジュース EM酪農牛乳 チーズスティック</small>	あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨 <small>【赤】さば、鶏ささ身、EM牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、三温糖、ごま油、砂糖、スパゲティ麺 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、しょうが、大根、ほうれん草、りよくとんもやし、にんじん、きゅうり、なし、たまねぎ、トマト・缶 EM酪農牛乳 ペンネミート</small>	麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳、煮干し 【黄】精白米、おし麦、さつまいも、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、みかん、バナナ、干しぶどう みどり調整豆乳 黒棒 いりこ</small>	沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、精白米 【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 EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</small>	26	27	28	29	30	31	あわご飯 すまし汁(小松菜、もやし) 松風焼き パイパイイリチー ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】こまつな、りよくとんもやし、たまねぎ、パイパイ、にんじん、ニラ、コーン EM酪農牛乳 コーンのお焼き</small>	麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿 <small>【赤】油揚げ、めかじき、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】さんとうさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、かき、しいたけ、からしな ジョア ポロポロジュシー</small>	麦ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すき焼き風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう <small>【赤】牛・かた、ローズ、沖縄豆腐、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつまいも、ごま、黒砂糖 【緑】大根、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、さやいんげん、ぶどう EM酪農牛乳 そべポーポー</small>	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭のコーンフレーク揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら 梨 <small>【赤】しろさげ、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、コーンフレーク、こんにやく、ごま油 【緑】とうがんと、こまつな、ひじき、にんじん、えだまめ、なし EM酪農牛乳 ゴマポッキー</small>	もずく丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) キャベツサラダ チーズで鉄 <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、煮干し 【黄】精白米、おし麦、砂糖、じゃが芋、ごま 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、ネギ、キャベツ、みかん、塩昆布、味付けのり Newヤクルト 塩昆布おにぎり いりこ</small>	あわご飯 ハ カボチャスープ ロ チキンアップルソース ウ 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) イ プチトマト ン <small>【赤】牛乳、鶏・もも、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、バター、砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りよくとんもやし、トマト、ブルーベリー・ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン</small>
1	2	3	4	5	6																																																												
麦ご飯 すまし汁(しめじ、えのき) 月見ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート <small>【赤】牛・豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、砂糖、白玉粉、黒砂糖、スパゲティ麺 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれん草、りよくとんもやし、にんじん EM酪農牛乳 お月見だんご(マカロニきな粉)</small>	中華丼 みそ汁(なす、鶏肉) おからサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉、鶏・もも、ハム、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつまいも 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ、きゅうり、コーン、オレンジ EM酪農牛乳 蒸し芋</small>	あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜、えりんご) りんご <small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、根菜ねぎ、しょうが、こまつな、エリンギ、にんじん、りんご きになる野菜 ふりかけおにぎり チーズで鉄</small>	7	8	9																																																												
5	6	7	8	9	10																																																												
あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ゴーヤーオムレツ 切り干し大根炒め プルーン <small>【赤】油揚げ、鶏卵、チーズ、豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、オリーブ油、こんにやく、三温糖 【緑】キャベツ、なかつた、たまねぎ、にんにく、切り干し大根、にんじん、しいたけ、プルーン、ニラ EM酪農牛乳 ひらやちー</small>	麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん <small>【赤】さば、鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんと、にんじん、ニラ、温州みかん EM酪農牛乳 芋ようかん</small>	きのコスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) 粉ふきいも 型抜きチーズ 梨 <small>【赤】あかいか、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、じゃが芋、精白米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、大根、パセリ、なし、にんじん、ひじき 麦茶 じゃこひじきおにぎり</small>	あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カマナ) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう <small>【赤】たい、豚・かた、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】からしな、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</small>	麦ご飯 ビーフシチュー 大根のかりかり ソフール元気ヨーグルト <small>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、大根、葉大根 みどり調整豆乳 きな粉ラスク</small>	納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) バナナ <small>【赤】納豆、豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがんと、にんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり 麦茶 みそおにぎり いりこ</small>																																																												
12	13	14	15	16	17																																																												
あわご飯 みそ汁(小松菜、芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト <small>【赤】鶏・手羽、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、オレンジ・マレード、にんじん、キャベツ、りよくとんもやし、ひじき、トマト、パインアップル・缶 EM酪農牛乳 米粉のパインアップルケーキ</small>	<div style="text-align: center;">  <p><b>おたんじょうかい</b></p> <p><b>おべんとう</b></p> <p><b>おねがいます!</b></p> </div> 麦茶 いなり寿司 いりこ <small>【赤】さば、鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつまいも、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがんと、にんじん、ニラ、温州みかん</small>	あわご飯 すまし汁(レタス、ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん <small>【赤】竹輪、べにざけ、豚肉、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、くずでん粉、黒砂糖 【緑】レタス、ワカメ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りよくとんもやし、温州みかん EM酪農牛乳 黒糖くずもち</small>	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茹で卵 梨 <small>【赤】豚肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、ケーキ 【緑】かぼちゃ、根菜ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なし EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</small>	ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ <small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、脱脂粉乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれん草、コーン、バナナ、えだまめ 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</small>	麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え <small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、大根、かき、干しぶどう EM酪農牛乳 スコーン</small>																																																												
19	20	21	22	23	24																																																												
納豆ごはん 食育 イナムドチ タマナーチャンプルー の パイン缶 日 <small>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつまいも、バター、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ、パインアップル・缶 EM酪農牛乳 キャラメルポテト</small>	あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう <small>【赤】キングクリップ、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、三温糖、もち米、ごま 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう EM酪農牛乳 五平餅</small>	麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん <small>【赤】牛・かた、ローズ、まぐろ・缶詰、EM牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ麺、強力粉、バター 【緑】とうがんと、えのき、きょうな、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、温州みかん、にんじん・ジュース EM酪農牛乳 チーズスティック</small>	あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨 <small>【赤】さば、鶏ささ身、EM牛乳、豚ひき肉、チーズ 【黄】精白米、三温糖、ごま油、砂糖、スパゲティ麺 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、しょうが、大根、ほうれん草、りよくとんもやし、にんじん、きゅうり、なし、たまねぎ、トマト・缶 EM酪農牛乳 ペンネミート</small>	麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ <small>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、みどり調整豆乳、煮干し 【黄】精白米、おし麦、さつまいも、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、みかん、バナナ、干しぶどう みどり調整豆乳 黒棒 いりこ</small>	沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、精白米 【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 EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</small>																																																												
26	27	28	29	30	31																																																												
あわご飯 すまし汁(小松菜、もやし) 松風焼き パイパイイリチー ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】こまつな、りよくとんもやし、たまねぎ、パイパイ、にんじん、ニラ、コーン EM酪農牛乳 コーンのお焼き</small>	麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿 <small>【赤】油揚げ、めかじき、豚肉 【黄】精白米、おし麦、胚芽米 【緑】さんとうさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、かき、しいたけ、からしな ジョア ポロポロジュシー</small>	麦ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すき焼き風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう <small>【赤】牛・かた、ローズ、沖縄豆腐、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつまいも、ごま、黒砂糖 【緑】大根、しめじ、ネギ、にんじん、はくさい、さやいんげん、ぶどう EM酪農牛乳 そべポーポー</small>	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭のコーンフレーク揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら 梨 <small>【赤】しろさげ、豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、コーンフレーク、こんにやく、ごま油 【緑】とうがんと、こまつな、ひじき、にんじん、えだまめ、なし EM酪農牛乳 ゴマポッキー</small>	もずく丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) キャベツサラダ チーズで鉄 <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、煮干し 【黄】精白米、おし麦、砂糖、じゃが芋、ごま 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、ネギ、キャベツ、みかん、塩昆布、味付けのり Newヤクルト 塩昆布おにぎり いりこ</small>	あわご飯 ハ カボチャスープ ロ チキンアップルソース ウ 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) イ プチトマト ン <small>【赤】牛乳、鶏・もも、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、バター、砂糖、食パン 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りよくとんもやし、トマト、ブルーベリー・ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン</small>																																																												

※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