

予 定 献 立 表

2021年10月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;">     </div> <div style="text-align: center;"> <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>秋は実りの季節です。最近では少しだけ暑さも和らいできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。</p>  </div> <div style="text-align: right;">     </div> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>1 麦ご飯 みそ汁(ポテト,玉ねぎ) サンマのかば焼き 白和え(ひじき) 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた,鶏レバー,竹輪,味付小魚,ソーフール 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリブ油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃぼーろ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>2 ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) 白身魚のチーズ焼き 冬瓜のあんかけ オレンジゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏・もも,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ,油,三温糖,米粉 【緑】チンゲンサイ,にんじん,とうがら,さやいんげん,沖繩もずく,きゅうり,みかん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 油みそおにぎり</p> </div> </div>						
<p>4 あわご飯 みそ汁(冬瓜,水菜) 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚・かた,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,あわ,薄力粉,三温糖,はちみつ,さつま芋 【緑】きょうな,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 ごまごま豆腐パン</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,ニラ) サバの塩焼き ブロッコリーソテー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】べにざけ,豚・かた,しらす 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】キャベツ,えのき,コーン,たまねぎ,パセリ,ブロッコリー,にんじん,なし,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">ココアプリン おしゃぶり昆布</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,人参) 揚げ豆腐のあんかけ 大根の甘酢和え ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,みどり調整豆乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,砂糖,薄力粉,黒砂糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ネギ,しょうが,かぶ,かぶ,葉,かき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ヒラヤーチー</p>	<p>7 麦ご飯 カレーライス(根菜) ヨーグルトサラダ</p> <p><small>【赤】さば,豚・かた,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】からしな,大根,にんじん,さやいんげん,りんご,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 いなり寿司</p>	<p>8 麦ご飯 ソーメン汁 松風焼き ひじきの炒め煮 梨</p> <p><small>【赤】豚・かた,チーズ,EM牛乳,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,食パン,三温糖 【緑】レタス,トマト,ワカメ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 バナナ入りホットケーキ</p>	<p>9 中華丼 みそ汁(大根,小松菜) ゆで卵 ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】鶏・もも,まぐろ・缶詰,EM牛乳 【黄】精白米,油,スパゲティ麺,ホットケーキ,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,ごま,つな,しめじ,きゅうり,干しぶどう,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	
<p>11 麦ご飯 みそ汁(白菜,油揚げ) チキンの照り焼き 人参しりしりー バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏・手羽,沖繩豆腐,豚・かた,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,油,くずでん粉,黒砂糖 【緑】はくさい,オレンジ・マーレード,ごかうり,たまねぎ,にんじん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 あずきケーキ</p>	<p>12 あわご飯 みそ汁(玉ねぎ,わかめ) 白身魚のフライタルタルソース チンゲン菜としめじの和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚・かた,沖繩豆腐,スルルー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,薄力粉,油,三温糖,オリブ油,さつま芋,バター 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,トマト,きゅうり,ワカメ,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>13 きのコスパゲティ アーサ汁(あおさ,絹豆腐) 小松菜のしらす和え ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏ひき肉,豚・かた,竹輪,ツナ缶,煮干し 【黄】スパゲティ麺,ごま油,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,しめじ,ピーマン,焼きのり,こまつな,きゅうり,ぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳プリンタルト</p>	<p>14 ロールパン ビーフシチュー 切り干し大根のサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】べにざけ,豚・かた,かまぼこ,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,さつま芋,こんにやく,油,米粉,三温糖 【緑】大根,にんじん,しめじ,根深ねぎ,昆布,しいたけ,かき,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">Newyカルト ゆかりおにぎり いりこ</p>	<p>15 納豆みそご飯 かき玉汁 豆腐チャンプルー 柿</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛・かた,ローズ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,こんにやく,三温糖,オリブ油,砂糖,かりんとう 【緑】あおさ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,コーン,プルーン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 もずくかき揚げ</p>	<p>16 ご飯 みそ汁(じゃが芋,ワカメ) ササミの甘酢あん 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,EM牛乳,ツナ缶 【黄】沖繩そば,砂糖,精白米,三温糖,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 オートミールのきな粉だんご</p>	
<p>18 麦ご飯 ゆし豆腐 肉じゃが ほうれん草のおひたし りんご</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,シヨア豚肉 【黄】精白米,あわ,精白粒,油,はるさめ,さつま芋,ごま 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,にんじん,ピーマン,さやいんげん,パインアップル・缶,昆布</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マシュマロサンド 枝豆</p>	<p>19 あわご飯 みそ汁(冬瓜,人参,小松菜) 食育 高野豆腐のうま煮 の 蒸しかぼちゃ 日 チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】挽きわり納豆,豚ひき肉,沖繩豆腐,豚・かた,EM牛乳,チーズ 【黄】精白米,三温糖,そうめん,油,スパゲティ麺 【緑】ネギ,焼きのり,しいたけ,からしな,にんじん,たまねぎ,りんご,トマト・缶,パセリ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p>20 芋ご飯 魚汁(赤魚,豆腐,からし菜) クレープイリチー 柿</p> <p><small>【赤】鶏・もも,キングクリップ,豆乳,豚・かた,大豆,EM牛乳,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,こんにやく,薄力粉,油,ホットケーキ 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,ひじき,さやいんげん,かき,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 小松菜とリンゴのスコーン</p>	<p>21</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お誕生日会 ～お弁当日～</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>		<p>22 そぼろ丼 みそ汁(玉ねぎ,レタス) きゅうりともやしの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳,味付小魚 【黄】ロールパン,スパゲティ麺,油,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,バナナ,梅干し,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ポテトフライ</p>	<p>23 ご飯 春雨スープ(春雨,ささみ,青菜) 鯖のみそ煮 野菜炒め(インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,鶏・もも,豚・かた,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油,白玉粉,三温糖 【緑】こまつな,にんにく,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 はちや棒 チーズ</p>
<p>25 ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) レバーのごまソースあえ 白菜のおひたし 梨</p> <p><small>【赤】納豆,豚・かた,かまぼこ,まぐろ・缶詰,EM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,バナナ,にんじん,こら,バナナ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 黒糖くずもち</p>	<p>26 チキンカレー おからサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】さば,沖繩豆腐,ツナ缶,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,ショウガ,にんにく,ほうれんそう,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 サバご飯おにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 鮭の塩麹焼き きんぴらゴボウ ぶどう</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚レバー,ツナ缶,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,ごま,はるさめ,ホットケーキ 【緑】キャベツ,しょうが,きゅうり,トマト,ワカメ,なし,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>28 あわご飯 マーボー豆腐 もずく酢 型抜きレアチーズ</p> <p><small>【赤】しろさげ,豚・かた,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま油,米粉,三温糖 【緑】チンゲンサイ,とうがら,にんじん,さやいんげん,ぶどう,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり いりこ</p>	<p>29 ふりかけご飯 みそ汁(玉ねぎ,人参) ハロウィンおでん 春雨の酢の物 バナナ</p>  <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,シークワーサーゼリー,さつま芋 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ネギ,はくさい,りんご,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>30 沖繩そば 冬瓜のあんかけ オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚・かた,油揚げ,チーズ 【黄】精白米,おし麦,パン粉,乾燥,油,三温糖,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,りょうとう,もやし,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">アセロラゼリー おしゃぶり昆布</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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“粟国の塩”豆腐は“川上食品”を使用しています。
 <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