

予 定 献 立 表

2020年10月分

美ら里保育園

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> 			<p>1 麦ご飯 お月見カレー ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート </p> <p>【赤】牛・豚ひき肉、鶏卵、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 【緑】しめじ、えのき、きょうな、たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 二色おはぎ</p>	<p>2 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、油揚げ) チキンの照り焼き パパヤーイリチャー ブルー</p> <p>【赤】豚肉、鶏・もも、牛乳、ヨーグルト、薄力粉 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつま芋 【緑】パパイヤ、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ、きゅうり、ブルー</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ヨーグルトパン</p>	<p>3 ケチャップライス 野菜スープ 大根のポトフ バナナ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、納豆、しらす、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】だいこん、ブロッコリー、たまねぎしょうが、こまつな、しいたけ、にんじん、バナナ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 イチゴのスティックケーキ</p>	
<p>5 ご飯 みそ汁(玉ねぎ、ワカメ) いりどり 粉ふきいも オレンジ</p> <p>【赤】鶏ささみ、煮干し、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、しいたけ、オレンジ、もも缶、パン缶</p> <p style="text-align: center;">フルーツポンチ ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>6 麦ご飯 ベジタブルカレー おからサラダ 国産栗のムース</p> <p>【赤】鶏ひき肉、おから、ペにさげ、鶏レバー 【黄】精白米、三温糖、かぼちゃ 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、焼きのり、きゅうり、とうもろこし、くり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>7 麦ご飯 春雨スープ サバのみそ煮 レンコンのキンピラ りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、ロールパン、はるさめ 【緑】れんこん、にんじん、いんげん、こまつな、しめじ、たまねぎ、りんご、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 レーズンロール</p>	<p>8 ご飯 アーサ汁(あおさ、カマボコ) マーボー豆腐 ほうれん菜ともやしの和え物 青切りみかん</p> <p>【赤】カマボコ、豆腐、牛乳 【黄】精白米、砂糖、ゴマ油、薄力粉 【緑】ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、あおさ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 クッキー(調理実習)</p>	<p>9 きのごスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) ひじきサラダ チーズでカルシウム</p> <p>【赤】鶏ひき肉、豚肉、チーズ、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、スパゲティ麺、キャノーラ油、ゴマ油 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、からし菜、ひじき</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ポロポロージュージー</p>	<p>10 ご飯 みそ汁(からし菜、大根) レバーのかりん揚げ きゅうりの土佐和え 梨</p> <p>【赤】豚レバー 【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</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふかし芋 えだまめ</p>	
<p>12 あわご飯 みそ汁(揚げ豆腐、わかめ) ゴーヤーオムレツ 野菜炒め(ブロッコリー、人参) プチトマト 茹でコーン</p> <p>【赤】鶏卵、豚肉、チーズ、牛乳、豆腐、油揚げ、いりこ 【黄】精白米、もちきび、砂糖 【緑】にがり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、わかめ、トマト、とうもろこし、ねぎ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p>13 ご飯(ふりかけ) みそ汁(もやし、水菜) 高野豆腐のうま煮 蒸しかぼちゃ 柿</p> <p>【赤】豚肉、凍り豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、薄力粉、かぼちゃ、かたくり粉 【緑】キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、こまつな、柿、もやし、みずな</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 小松菜のスコーン</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(こまつな、人参) 魚天ぷら キャベツの塩昆布和え 青切りみかん</p> <p>【赤】キングクリップ牛乳 【黄】精白米、くずでん粉、黒砂糖、薄力粉 【緑】こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、昆布、みかん</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>15 誕生日会 ~お弁当日~</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生日会ケーキ</p>		<p>16 ロールパン クリームシチュー ポパイサラダ シークワサーゼリー</p> <p>【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、ほうれんそう、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: center;">バナナ豆乳 きつねおにぎり</p>	<p>17 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え 柿</p> <p>【赤】豚肉、牛乳、チーズ、ごま 【黄】沖縄そば、薄力粉、バター 【緑】キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、柿</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズスティック</p>
<p>19 納豆ごはん 食イナムドチ 育タマナーチャンブルー のぶどう 日</p> <p>【赤】納豆、豚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳 【黄】精白米、さつま芋、薄力粉、キャノーラ油 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こ、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 いも天ぷら</p>	<p>20 ご飯 みそ汁(じゃが芋しめじ) 和風ハンバーグ 大根と柿の甘酢合え チーズでカルシウム</p> <p>【赤】合いびき肉、チーズ、しらす、牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま、じゃがいも、かたくり粉 【緑】たまねぎ、にんじん、えだまめ、しめじ、だいこん、柿、こまつな</p> <p style="text-align: center;">アンパンマン野菜 青菜おにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、水菜) 肉じゃが 白和え 青切りみかん</p> <p>【赤】牛・かたろー、まぐろ・缶詰、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</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 しらすのトースト</p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(こまつな、玉ねぎ) サケの塩焼き ひじきの炒め煮 梨</p> <p>【赤】ペにさげ、鶏ささ身、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、カメネギ、しょうが、大根、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、なし、たまねぎ</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 クレープ(チョコ)</p>	<p>23 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ</p> <p>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト、牛乳、サバ缶 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、しんじょう、みかん、バナナ、干しぶどう</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ソーメンタシヤー</p>	<p>24 ご飯 豚汁 チーズ入りスクランブルエッグ 切り干し大根の酢の物 ゴマなしミニフィッシュ</p> <p>【赤】鶏卵、チーズ、ツナ缶、豚肉、煮干し 【黄】精白米、キャノーラ油 【緑】だいこん、にんじん、ごぼう、長ネギ、トマト、ピーマン</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり おしゃぶり昆布</p>	
<p>26 もずく丼 みそ汁(豆腐、チンゲン菜) きゅうりの梅和え りんご</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ・缶詰、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、りょくとうもやし、たまねぎ、ハハア、にんじん、こ、コーン</p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>27 ご飯 みそ汁(山東菜、人参) サンマのかば焼き 春雨の酢の物 バナナ</p> <p>【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</p> <p style="text-align: center;">ミルミル ヒラヤーチー</p>	<p>28 きこの炊き込みご飯 ゆしどうふ クービーリチャー 柿</p> <p>【赤】牛・かたろー、沖縄豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さつま芋、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</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マカロニきなこ</p>	<p>29 麦ご飯 ハロウィンカレー ブロッコリー・人参 茹でコーン </p> <p>【赤】しろさげ、豚肉、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</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスコ</p>	<p>30 あわご飯 ソーメン汁 松風焼き 人参しりしりー ミニゼリー(ブルー)</p> <p>【赤】豚ひき肉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、じゃが芋、ごま 【緑】沖縄もずく、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</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃケーキ</p>	<p>31 ご飯 ハ卵スープ ロウウイ ササミのソテー 里芋のそぼろあんかけ オレンジ</p> <p>【赤】牛乳、鶏・もも、豚肉、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、りょくとうもやし、トマト、ブルーベリー・ジャム</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマ入りちんすこう</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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“栗国の塩”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