

# 予 定 献 立 表

2020年9月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土
	<b>1 あわご飯</b> みそ汁(玉ねぎ,人参,ワカメ) いりどり スパゲティサラダ チーズでカルシウム <small>【赤】ささみ,鶏卵,ロースハム,煮干し,ゼラチン,チーズ 【黄】精白米,スパゲティ麺,キャノーラ油,三温糖,さといも 【緑】ゴボウ,にんじん,レンコン,いんげん,きゅうり,玉ねぎ,しいたけ,ワカメ,みかん缶,パイン缶</small> フルーツポンチ ゴマなしミニフィッシュ	<b>2 麦ご飯</b> 冬瓜カレー オクラのおかか和え ブルーン イ <small>【赤】豚ひき肉,酪農牛乳,かつおぶし 【黄】精白米,おし麦,米粉,三温糖,砂糖 【緑】とうがん,たまねぎ,にんじん,オクラ,いんげん,きゅうり,ブルーン</small> 酪農牛乳 お米deイチゴのスティックケーキ	<b>3 ご飯</b> みそ汁(ヘチマ,豆腐) サバの塩焼き パパヤーイリチャー オレンジ <small>【赤】さば,酪農牛乳,豚肉,豆腐 【黄】精白米,三温糖,米粉 【緑】ヘチマ,パパイヤ,にんじん,ニラ,オレンジ,さつま芋</small> 酪農牛乳 おにまんじゅう	<b>4 ご飯</b> みそ汁(じゃが芋,水菜) 豚肉のしょうが焼 ひじきサラダ 梨 <small>【赤】豚肉,カニカマ,油揚げ,酪農牛乳 【黄】精白米,三温糖,キャノーラ油,じゃが芋,かたくり粉 【緑】水菜,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ひじき,とうもろこし,なし</small> アンパンマン野菜 きつねおにぎり	<b>5 ジャーチャー麺</b> すまし汁(とろろ昆布,カマボコ) もやしとチンゲン菜の和え物 メロン <small>【赤】豚ひき肉,かまぼこ,酪農牛乳 【黄】中華麺,三温糖,砂糖,キャノーラ油,べにいも,芋くず,かたくり粉 【緑】チンゲンサイ,もやし,にんじん,たまねぎ,れんこん,しいたけ,とろろ昆布,メロン,ねぎ</small> 酪農牛乳 うむくじあんたぎー
	<b>7 あわご飯</b> 野菜スープ(セロリ,玉ねぎ) 松風焼き にんじんしりしりー バナナ <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,豚肉,鶏卵 【黄】精白米,ごま油,もちきび,ごま,ゴマ油 【緑】セロリ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,沖繩もずく,しょうが,バナナ</small> 麦茶 ポロポロージュシー	<b>8 芋ご飯(芋)</b> 豚汁 ゴーヤーチャンプルー 茹でコーン <small>【赤】豚肉,豆腐,チーズ,酪農牛乳 【黄】精白米,さつま芋,食パン,キャノーラ油,こんにやく 【緑】大根,しいたけ,にんじん,ながねぎ,にがうり,もやし,とうもろこし,ゴボウ</small> 酪農牛乳 チーズトースト	<b>9 ハヤシライス</b> 小松菜のゴマ和え パインアップル <small>【赤】牛肉,ヨーグルト 【黄】精白米,さつま芋,食パン,キャノーラ油,こんにやく 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,こまつな,パインアップル,ブルーベリー,トマト</small> 手作りおやつ フルーチェ	<b>10 ご飯</b> みそ汁(チンゲン菜,えのき) 高野豆腐のうま煮 蒸しかぼちゃ りんご <small>【赤】豚肉,凍り豆腐,鶏卵,豆乳 【黄】精白米,バター,砂糖,薄力粉,かたくり粉 【緑】チンゲンサイ,えのき,キャベツ,にんじん,しいたけ,ニラ,かぼちゃ,にがうり,バナナ,りんご</small> みどり調整豆乳 若夏ケーキ	<b>11 麦ご飯</b> 魚汁 クービーリチャー ぶどう <small>【赤】赤魚,豆腐,豚肉,酪農牛乳,かまぼこ 【黄】精白米,おし麦,ごま,キャノーラ油,薄力粉 【緑】大根,にんじん,からし菜,刻み昆布,こんにやく,ニラ,ぶどう</small> 酪農牛乳 ゴマ入りちんすこう
<b>14 ご飯</b> みそ汁(えのき,オクラ) 肉じゃが 白和え(ひじき) オレンジ <small>【赤】牛肉,豆腐,納豆,煮干し 【黄】精白米,三温糖,じゃが芋 【緑】えのき,オクラ,たまねぎ,にんじん,しらたき,グリーンピース,ひじき,オレンジ</small> 麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	<b>15 麦ご飯</b> みそ汁(山東菜,玉ねぎ) グル昆のから揚げ 大根の梅和え ぶどう <small>【赤】グルクン,サバ缶,酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,かたくり粉,沖繩そば麺,キャノーラ油,三温糖 【緑】さんとうさい,たまねぎ,大根,きゅうり,青のり粉,たまねぎ,にら,梅,ぶどう</small> 酪農牛乳 ソーメンチャー	<b>16 麦ご飯</b> ベジタブルカレー もずく酢 ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,おから,酪農牛乳,ゼラチン 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,砂糖,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,トマト,沖繩もずく,きゅうり,とうもろこし,バナナ</small> 酪農牛乳 おから入りバナナスコーン	<b>17</b> 誕生会 お誕生日会 ~お弁当日~ 酪農牛乳 誕生会ケーキ	<b>18 秋鮭ずし</b> ゆしどうふ 千切りイリチャー 梨 <small>【赤】しるさけ,豚肉,豆乳,ゆしどうふ,鶏卵,かまぼこ 【黄】精白米,薄力粉,ごま,黒糖 【緑】いんげん,しめじ,切り干し大根,にんじん,こんにやく,にら,なし,えだまめ</small> みどり調整豆乳 黒棒 枝豆	<b>19 野菜そば</b> モーウイの和え物 チーズで鉄 の 日 <small>【赤】豚肉,酪農牛乳,バター,チーズ 【黄】沖繩そば,薄力粉,キャノーラ油 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,赤瓜,みかん缶,ワカメ</small> 酪農牛乳 にんじんクッキー
<b>21</b> 敬老の日 	<b>22</b> 秋分の日 	<b>23 納豆ごはん</b> かき玉汁(卵,カイワレ大根) シブイウブシー かぼちゃサラダ オレンジ <small>【赤】納豆,豚肉,鶏卵,豆腐,酪農牛乳 【黄】精白米,薄力粉,キャノーラ油,三温糖 【緑】とうがん,にんじん,にら,しいたけ,かぼちゃ,干しぶどう,梅,オレンジ,カイワレ大根</small> 酪農牛乳 梅ジャムのケーキ	<b>24 親子どんぶり</b> みそ汁(小松菜,じゃが芋) 白菜の和え物 元気ヨーグルト <small>【赤】鶏もも肉,鶏卵,酪農牛乳,ヨーグルト 【黄】精白米,三温糖,クリームパン,じゃが芋 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,はくさい,きゅうり,昆布</small> 酪農牛乳 クリームパン	<b>25 あわご飯</b> ソーメン汁 白身魚のみそ焼き 野菜炒め(キャベツ) バナナ <small>【赤】キングクリップ,豚肉,豆乳,そうめん 【黄】精白米,もちきび,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,ねぎ,梅,しその葉,バナナ,もやし</small> フルーツ豆乳 梅しそおにぎり	<b>26 ご飯</b> みそ汁(大根,ねぎ) チューリップの甘酢煮 里芋のそぼろあんかけ 茹でコーン <small>【赤】芋羽元,豚ひき肉,牛乳 【黄】精白米,さといも,せんべい,かたくり粉 【緑】だいこん,にんじん,たまねぎ,いんげん,とうもろこし,ねぎ</small> ミルクもち カルシウムせんべい
<b>28 あわご飯</b> みそ汁(キャベツ,しめじ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) りんご <small>【赤】豚肉,豆腐,豚ひき肉,ツナ缶,鶏卵,酪農牛乳 【黄】精白米,もちきび,薄力粉 【緑】キャベツ,しめじ,いんげん,ゴボウ,レンコン,にんじん,たまねぎ,沖繩もずく,ニラ,りんご</small> 酪農牛乳 もずく入りヒラヤーチー	<b>29 麦ご飯</b> みそ汁(冬瓜油あげ,にら) 赤魚のおろし煮 春雨の酢の物 梨 <small>【赤】油揚げ,赤魚,鶏ささ身,酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,はるさめ,ごま油,砂糖,じゃが芋,キャノーラ油 【緑】とうがん,ネギ,ニラ,だいこん,きゅうり,とうもろこし,なし</small> 酪農牛乳 ポテトフライ	<b>30 ご飯</b> みそ汁(ワカメ,玉ねぎ) トンカツ ブロッコリーサラダ ぶどう <small>【赤】豚肉,しらす,ツナ缶,シリア 【黄】精白米,薄力粉,パン粉,ごま,ゴマ油,キャノーラ油 【緑】ワカメ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,ぶどう,こまつな</small> ジョア(マスカット) 青菜おにぎり	 <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">冷たい物を取り過ぎていませんか?</p> <p>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>		

※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