

# 予 定 献 立 表

美ら里保育園

2021年9月分

月	火	水	木	金	土
 <p>暑い日が続いていますが… 冷たい物を取り過ぎていませんか?</p>		<p><b>1 あわご飯</b> みそ汁(じゃが芋,山東菜) ひじきハンバーグ パパヤーイリチャー オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・もも 豚かた,煮干し 【黄】精白米,あわ精白粒,油,ごま油,砂糖 【緑】ナス,ワカメ,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さいいんげん,スライ,梅干し,味噌汁のり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ふむふむ</p>	<p><b>2 冬瓜カレー</b> さつま芋のゴマ和え 茹でコーン</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,さば,缶詰EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,パン粉,油,ごま,三温糖,スパゲティ,黒砂糖 【緑】こまつな,えのき,にんじん,ネギ,しょうが,れんこん,さいいんげん,なし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p><b>3 ご飯</b> みそ汁(揚げ豆腐,ヘチマ) ジャンボオムレツ チンゲン菜の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた,鶏レバー,まぐろ,缶詰,チーズEM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,オリーブ油,砂糖,はちまき 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,ヘチマ,コント,トマト,レモン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もずくのかき揚げ</p>	<p><b>4 麦ご飯</b> みそ汁(玉ねぎ,人参) 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーソテー ミニゼリー</p> <p><small>【赤】豆腐,豚かた,EM牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,三温糖,さつま芋,強力粉,薄力粉,バター,ゴマ 【緑】チンゲンサイ,ピーマン,赤ピーマン,りよくとうもろやし,たまねぎ,りんご,にんじん,ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">アンパンマン野菜 ポロポロージュシー</p>
	<p><b>6 ふりかけご飯</b> みそ汁(キャベツ,えのき) 千切りイリチャー 粉ふきいも(青のり) すいか</p> <p><small>【赤】豚かた,EM牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,じゃが芋,やま芋,砂糖 【緑】こまつな,たまねぎ,にんじん,ピーマン,あおのり,ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ピザトースト</p>	<p><b>7 麦ご飯</b> ハヤシライス ヨーグルトサラダ</p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆おにぎり</p>	<p><b>8 ご飯</b> みそ汁(もやし,人参,ニラ) 赤魚のおろし煮 白和え(ハンダマ) りんご</p> <p><small>【赤】鶏・もも 沖縄豆腐,豚かた,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,ホットケーキ,油 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,りんご,たまねぎ,にんじん,コウリ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 マシュマロサンド えだまめ</p>	<p><b>9 あわご飯</b> みそ汁(大根,ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】べにざけ,鶏ささ身,しらす,油揚げ,味噌汁,小魚 【黄】精白米,おし麦,ごま油,砂糖,三温糖,ごま 【緑】とうがんと,きょうな,しめじ,たまねぎ,ほうれんそう,りよくとうもろやし,にんじん,きゅうり,ぶどう,みかんのムース ゴマなしミニフィッシュ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ポテトフライ</p>	<p><b>10 ジャーチャー麺</b> アーサ汁 オクラのおかか和え ぶどう</p> <p><small>【赤】豚かた,鶏・もも,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,シーワ,サーゼリー,さつま芋,黒砂糖 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,ナス,たまねぎ,スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ポテトフライ</p>
<p><b>13 麦ご飯</b> みそ汁(水菜,人参,しめじ) チューリップの甘酢煮 インゲンのゴマ和え 梨</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚かた,ソール,しるさけ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,三温糖,じゃが芋 【緑】さんとうさい,えのき,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,きゅうり,味噌汁のり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p><b>14 中華丼</b> みそ汁(里芋,わかめ) おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,ピザチーズ,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,おさつすてい,ホットケーキ,ゴマ 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,大根,ワカメ,ネギ,なし</small></p> <p style="text-align: center;">バナナ豆乳 ピラフおにぎり</p>	<p><b>15 ゆかりご飯</b> ソーキ汁 いも天ぷら 茹でコーン</p> <p><small>【赤】油揚げ,さば,まぐろ,豆腐,豚かた,かぼ,EM牛乳,豆腐,ツケ 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,油,三温糖 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,しいたけ,ぶどう,こら</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳くずもち</p>	<p style="text-align: center;"><b>お誕生日会 ～お弁当日～</b></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>17 麦ご飯</b> ゆしどうふ さばのみそ煮 春雨の酢の物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】鶏・もも,豚肉,牛乳,クリーム,煮干し 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,薄力粉,ごま,砂糖,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,グリーンピース,こまつな,コウリ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 甘納豆入り蒸しパン</p>	<p><b>18 ご飯</b> みそ汁(じゃが芋,玉ねぎ) いりどり キャベツサラダ アセロゼリー</p> <p><small>【赤】納豆,豚ひき肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,三温糖,砂糖,さつま芋,バター,ゴマ 【緑】根深ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,えのき,ワカメ,ウイ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 カルシウムせんべい えだまめ</p>
<p style="text-align: center;"><b>敬老の日</b></p> <p></p> <p style="text-align: center;">お月見ぜんざい おしやぶり昆布</p>	<p><b>21 ご飯</b> ウサギさんカレー ゆで卵 もずく酢 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,油,もち米,三温糖,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,ヘチマ,キャベツ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋</p>	<p><b>22 麦ご飯</b> みそ汁(冬瓜,ワカメ) さんまの蒲焼き 磯部和え りんご</p> <p><small>【赤】さんま,ジョア,さば,缶詰 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,三温糖,そうめん 【緑】とうがんと,ワカメ,ネギ,こまつな,りよくとうもろやし,にんじん,焼きのり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マカロニきな粉</p>	<p style="text-align: center;"><b>秋分の日</b></p> <p></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 ソーメンタチャー</p>	<p><b>24 納豆ごはん</b> ちむしんじ 豆腐チャンブルー 梨</p> <p><small>【赤】牛肉,鶏レバー,ヨーグルト,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きゅうり,みかん,バナナ,干しぶどう,ブルーベリー,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 ソーメンタチャー</p>	<p><b>25 野菜そば</b> オクラの和え物 柿</p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
<p><b>27 オムライス</b> すまし汁(とろろ昆布,えのき,しめじ) ゴボウサラダ チーズでカルシウム</p> <p><small>【赤】納豆,豚かた,豚レバー,沖縄豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,さつま芋,三温糖,アーモンド 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,からし,たまねぎ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 さつまいもクッキー</p>	<p><b>28 麦ご飯</b> ソーメン汁 マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,わかさぎ,チーズ,豆腐,豚かた,EM牛乳,豆腐 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,油,全粒粉,三温糖 【緑】こまつな,にんじん,パセリ,ブロッコリー,コン,なし,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 クリームパン</p>	<p><b>29 秋鮭ずし</b> みそ汁(小松菜,油揚げ) クーブイリチャー ぶどう</p> <p><small>【赤】豚かた,かぼ,沖縄豆腐,ツケ,チーズ 【黄】沖縄そば,油,精白米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,コウリ,バナナ,味噌汁のり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 マカロニきな粉</p>	<p><b>30 麦ご飯</b> かぼちゃシチュー 白菜の和え物 元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏胸,べにざけ,豚かた,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,砂糖,油,ごま,くずでん粉 【緑】ひじき,さいいんげん,はくさい,トマト,ワカメ,かぼちゃ,たまねぎ,しょうが,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 うめおにぎり いりこ</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> <p style="text-align: right;"></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