

予 定 献 立 表

2019年9月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>2 ご飯 すまし汁(しめじ, えのき, 水菜) ゴーヤーオムレツ 赤瓜の煮つけ ブルーベリー</p> <p><small>【赤】鶏卵チーズ, 豚肉, 人参 【黄】胚芽米, オリブ油 【緑】しめじ, えのき, きょうなご, かりトマト, たまねぎ, にんにく, モウイ, にんじん, ブルーベリー, 糖付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">夏菜 ツナマヨおにぎり</p>	<p>3 あわご飯 鮭の北海道 野菜チャンプルー すいか</p> <p><small>【赤】べにざけ, 沖縄豆腐, 豚肉, EM牛乳, 鶏卵, 鶏胸粉, 牛乳 【黄】胚芽米, パター, 砂糖, くるみ 【緑】大根, にんじん, 根菜ねぎ, ひじき, ドーナツ, キャベツ, スイカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ココアクッキーバー</p>	<p>4 ご飯 みそ汁(キャベツ, 油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ, 豆腐, けいせいの肉, 牛乳, 豆乳, きな粉 【黄】胚芽米, 大豆, 砂糖 【緑】キャベツ, たまねぎ, けいせいの肉, にんじん, いんげん, なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>5 ふりかけご飯 みそ汁(大根, 山東菜) 魚のマリネ さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】キンプクリップ, EM牛乳 【黄】胚芽米, 砂糖, さつま芋, やま芋 【緑】大根, さんとうさい, たまねぎ, トマト, きゅうり, レモン, ぶどう, にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 人参かきかん</p>	<p>6 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物 ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏もも, 豚肉, 牛乳, クリーム, グリーンピース, しらす 【黄】パン, じゃが芋, オリブ油, パター, 胚芽米 【緑】たまねぎ, にんじん, セロリ, こまつな, りょうと, うもやし, えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">夏菜 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>7 ご飯 すまし汁(豆腐, レタス) ビーマンと豚肉の味噌炒め 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐, 豚肉, レタス, EM牛乳, 鶏卵 【黄】胚芽米, ごま油, 三温糖, パター, 黒砂糖, ごま 【緑】レタス, かりトマト, りょうと, うもやし, たまねぎ, にんじん, きゅうり, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ゴマクッキー</p>
<p>9 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(ハチマ, 豆腐) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 鶏卵, 沖縄豆腐, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, 砂糖, さつま芋, 三温糖 【緑】沖縄もずく, にんじん, にんにく, ドーナツ, 赤ピーマン, ハチマ, キャベツ, みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>10 麦ご飯 スタミナカレー モズクの酢の物</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, チーズ, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, じゃが芋, 三温糖, 金パン 【緑】たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ハチマ, かりトマト, きゅうり, 沖縄もずく, みかん, いちご, ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ジャムパン</p>	<p>11 あんかけ焼きそば すまし汁(えのき, わかめ) かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉, しらす, 煮干し 【黄】中華めん, 生三温糖, じゃが芋, 胚芽米, 砂糖 【緑】はくさい, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ドーナツ, えのき, じゃが芋, かぼちゃ, きゅうり, りんご, 糖付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">夏菜 鮭おにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>12 ご飯 みそ汁(テンゲン, 菜じゃがが芋) きびごご唐揚げ バナヤイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉, EM牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】胚芽米, 砂糖, さつま芋, 白玉粉, 三温糖 【緑】テンゲンスライス, バナナ, にんじん, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 きな粉だんご</p>	<p>13 麦ご飯 ポークビーンズ しらすのサラダ 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, しらす, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, スパゲティソース 【緑】たまねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 お米de沖縄県産ソーラーシート</p>	<p>14 ご飯(胚芽) みそ汁(サツマイモ) 中華丼 きゅうり和え(オクラ) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉, 豆乳(ココア) 【黄】胚芽米, さつま芋, 三温糖, もち米, ごま 【緑】キャベツ, はくさい, にんじん, しいたけ, ドーナツ, きゅうり, オクラ, バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳(ココア味) 五平餅</p>
<p>16 敬老の日</p>  <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>17 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆, 豚肉, 豚レバー, 沖縄豆腐, まぐろ缶, 鶏卵, 牛乳 【黄】胚芽米, じゃが芋, フランスパン, 三温糖, パター 【緑】にんじん, ねぎ, にんにく, からし, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 フレンチトースト</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(冬瓜, わかめ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) プチトマト</p> <p><small>【赤】赤魚, 鶏ささ身, 醤油, 豆乳, しらす, 油揚げ 【黄】胚芽米, 三温糖, なるめ, ごま油, 砂糖, ごま 【緑】とうがらし, わかめ, ほうれん草, 菜, にんじん, きゅうり, トマト</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調製豆乳 いなり寿司</p>	<p>19 ご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) トンカツ 小魚サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚レバー, しらす, 豚ひき肉 【黄】胚芽米, ごま油, スパゲティソース 【緑】かぼちゃ, しめじ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, バナナ, たまねぎ, 人参</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(アレン) ベンネート</p>	<p>20 麦ご飯 ハヤシライス 切り干し大根サラダ Newヤクルト</p> <p><small>【赤】牛肉, まぐろ缶, 醤油, EM牛乳 【黄】胚芽米, おし麦, じゃが芋, ごま, 三温糖 【緑】たまねぎ, にんじん, ドーナツ, 大根, 切り干し大根, きゅうり, なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 かりんとう 梨</p>	<p>21 沖縄そば 磯部和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉, マヨネーズ, 鶏卵, EM牛乳, 豚ひき肉 【黄】沖縄そば, 砂糖, 胚芽米, 三温糖 【緑】キャベツ, こまつな, りょうと, うもやし, にんじん, 焼きのり, バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 味噌おにぎり</p>
<p>23 秋分の日</p>  <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 さやべつマフィン</p>	<p>24 芋ご飯 豚汁 ひじき炒め ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉, 大豆, 油揚げ, 鶏卵, 生クリーム, チーズ, 牛乳 【黄】胚芽米, さつま芋, さやいんげん, にんにく 【緑】大根, こほう, 根菜ねぎ, ひじき, にんじん, さやいんげん, ぶどう, キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">夏菜 漬物おにぎり 型抜きチーズ</p>	<p>25 ご飯 すまし汁(テンゲン, 菜, 大根) 鮭のマヨネーズ焼き インゲンのおかか和え りんご</p> <p><small>【赤】べにざけ, さくらえび, チーズ 【黄】胚芽米 【緑】テンゲンスライス, 大根, しめじ, たまねぎ, さやいんげん, りんご, こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 誕生会</p>  <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>27 ご飯 みそ汁(なす) 鯖のカレー焼 野菜炒め(インゲン) パインアップル</p> <p><small>【赤】さば, 豚ひき肉, EM牛乳, カイナー 【黄】胚芽米, ロールパン 【緑】ナス, ねぎ, にんじん, りょうと, うもやし, さやいんげん, パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ロールパン(ケインナー)</p>	<p>28 ご飯 みそ汁(ハチマ, 豆腐) チキン照り焼き 野菜炒め(しかくまめ) 梨</p> <p><small>【赤】豆腐, 鶏もも, 豚肉, EM牛乳, けいせいの肉 【黄】胚芽米 【緑】ハチマ, 根菜ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, しかくまめ, なし, 梨</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 ひらやちー</p>
<p>30 ご飯 みそ汁(生揚げ, たまねぎ) 筑前煮 オクラの梅和え ミニゼリー(ブルーベリー)</p> <p><small>【赤】生揚げ, 豚肉, EM牛乳 【黄】胚芽米, 砂糖 【緑】たまねぎ, かいわれ大根, にんじん, こほう, たけのこ, しいたけ, さやいんげん, オクラ, 揚げ干し, パインアップル, 梅</small></p> <p style="text-align: center;">EM産農牛乳 米粉のバナナブルケーキ</p>	<p>◆◆◆お月見◆◆◆</p> <p>秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんのお供えが旬を迎えます。夏は冷たいものを食べるが多かったと思いますが、旬の食材を使った温かいお食事を食べて、残暑を乗り切りましょう。</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。

◀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

★発症率が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生