

# 予 定 献 立 表

2020年9月分

とこいく保育園 932-5662

| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|---|--|--|---|---|--|
|    | <p>1 あわご飯<br/>すまし汁(しめじ、えのき、水菜)<br/>なすの挽き肉炒め<br/>スパゲティサラダ<br/>ミネザリー(白桃)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豆乳、しらす<br/>【黄】精白米、スパゲティ、ごま油、三温糖<br/>【緑】しめじ、えのき、水菜、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 チーズ</p> | <p>2 麦ご飯<br/>ウ みそ汁(へちま、豆腐)<br/>肉じゃが<br/>ク オクラのおかか和え<br/>イ 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】冷凍豆腐、牛かたろース、グリーンピース、チーズ、煮干し<br/>【黄】精白米、おしあじ、じゃが芋、三温糖、砂糖<br/>【緑】オクラ、たまねぎ、にんじん、オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり 煮干し佃煮</p>          | <p>3 あわご飯<br/>すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ)<br/>鯖の味噌煮<br/>磯部和え<br/>オレシジ</p> <p><small>【赤】さば、豆乳、豆腐、きな粉<br/>【黄】精白米、三温糖、砂糖<br/>【緑】とうがん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、こまつな、りょうもやし、にんじん、焼きのり、オレシジ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 もちもちドーナツ</p>  | <p>4 麦ご飯<br/>ポークビーンズ<br/>すまし汁(白菜、しいたけ)<br/>パインアップル</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳<br/>【黄】精白米、おしあじ、スパゲティ、ごま油、三温糖、砂糖<br/>【緑】たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、はくさい、しいたけ、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">EM発酵牛乳 煮し菜 黒糖(3歳ー)</p>                     | <p>5 麦ご飯<br/>みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋)<br/>クープイリチー<br/>しらすの卵焼き<br/>ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉、かつお、鶏卵、しらす、油揚げ<br/>【黄】精白米、おしあじ、じゃが芋、ごんやく、三温糖、ごま油<br/>【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ねぎ、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜(アブラムシ、カタツムリ) きつねおにぎり</p> |
|   | <p>7 あわご飯<br/>みそ汁(キャベツ、油あげ)<br/>豚肉のしょうが焼<br/>人参シリシリ(シラス)<br/>プチトマト</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、しらす、豆乳、かつお<br/>【黄】精白米、ごま油<br/>【緑】キャベツ、たまねぎ、ドーナツ、しょうが、にんじん、ねぎ、トマト、沖崎もずく</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 もずく入りひらやちー</p>   | <p>8 麦ご飯<br/>すまし汁(青菜、えのき)<br/>魚のポテトクリーム焼き<br/>ブロッコリーソテー<br/>梨</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、豆乳<br/>【黄】精白米、おしあじ、じゃが芋、三温糖<br/>【緑】こまつな、えのき、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りょうもやし、なし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 米粉のパン(高橋トナリ)</p>         | <p>9 あんかけ焼きそば<br/>みそ汁(なす)<br/>かぼちゃサラダ<br/>ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ<br/>【黄】中巻めん、三温糖、じゃが芋、精白米<br/>【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ドーナツ、のり、かぼちゃ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>   | <p>10 あわご飯(ふりかけ)<br/>すまし汁(とろろ昆布)<br/>きびなご唐揚げ<br/>赤瓜の煮つけ<br/>すいか</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、鶏卵<br/>【黄】精白米、バター、砂糖<br/>【緑】削り昆布、オクラ、モウイ、にんじん、さやいんげん、ス、いんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM発酵牛乳 苺ケーキ</p>                                   | <p>11 ロールパン<br/>チキンチャウダー<br/>小松菜のゴマ和え<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もち、豚肉、牛乳、カレー、グリーンピース、しらす<br/>【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、ごま油、砂糖、精白米<br/>【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りょうもやし、バナナ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>      |
| <p>14 あわご飯<br/>なめこ汁<br/>チキンのケチャップ煮<br/>野菜炒め(キャベツ、ピーマン)<br/>オレシジ</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏、手羽、豚肉、豚ひき肉<br/>【黄】精白米、三温糖<br/>【緑】キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょうもやし、とうもろこし、オレシジ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり チーズで鉄</p> | <p>15 麦ご飯(ふりかけ)<br/>みそ汁(山東菜、ふ)<br/>魚のマリネ<br/>さつまいもの甘辛煮<br/>ぶどう</p> <p><small>【赤】キングダリップ、豆乳、牛乳<br/>【黄】精白米、おしあじ、ふ、砂糖、ごま油<br/>【緑】こまつな、えのき、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ブリッツ(人参)</p>           | <p>16 秋鮭ずし<br/>すまし汁(レタス、ちくわ)<br/>ハワイヤイリチー<br/>梨</p> <p><small>【赤】鮭、べにざけ、竹輪、豚肉、豆乳、さば、缶詰<br/>【黄】精白米、おしあじ、砂糖、ごま油、めん<br/>【緑】はくさい、さやいんげん、レタス、生しいたけ、ハワイヤ、にんじん、こやし、ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ソーメンシャー</p>                     | <p>17 あわご飯<br/>すまし汁(青菜、しめじ)<br/>鮭のちゃんちゃん焼き<br/>れんごんのゴママヨサラダ<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】しらざけ、かつお、煮干し<br/>【黄】精白米、三温糖、ごま油<br/>【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、れんごんにんじん、さやいんげん、バナナ、車付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり いりこ</p>                       | <p>18 麦ご飯<br/>ベジタブルカレー<br/>切り干し大根サラダ<br/>ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、さくら、缶詰、EM牛乳<br/>【黄】精白米、おしあじ、じゃが芋、ごま油、三温糖<br/>【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんにく、切り干し大根、きゅうり、にんじん、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM発酵牛乳 はちみつ 枝豆</p> | <p>19 野菜そば<br/>白和え(ローヤール、人参)<br/>バナナ<br/>の<br/>日</p> <p><small>【赤】豚、かつお、ゆず、沖崎豆腐、かつお、豆乳、しらざけ<br/>【黄】沖崎そば、醤油、米<br/>【緑】にんじん、キャベツ、りょうもやし、ごぼう、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 鮎おにぎり</p>                                     |
| <p>敬老の日</p>    | <p>秋分の日</p>   | <p>23 納豆ごはん<br/>ちむしんじ<br/>デークニーイリチー<br/>オレシジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、EM牛乳<br/>【黄】精白米、おしあじ、じゃが芋、ごま油<br/>【緑】にんじん、ねぎ、にんにく、大根、さやいんげん、オレシジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM発酵牛乳 さつま芋スティック</p>                                    | <p>お弁当</p>  <p style="text-align: center;">豆乳 誕生会ケーキ</p>  | <p>25 親子どんぶり<br/>みそ汁(チンゲン菜、厚揚げ)<br/>白菜の和え物<br/>チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、生揚げ、豆乳、カツオ<br/>【黄】精白米、おしあじ、ローレル<br/>【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、漬物、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ロールパン(カツオ)</p>                                    | <p>26 クワアジュシー<br/>ゆし豆腐<br/>鶏と野菜の煮物<br/>りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏、もち、醤油<br/>【黄】精白米<br/>【緑】にんじん、昆布、ねぎ、大根、こまつな、しいたけ、りんご</small></p>  |
| <p>28 麦ご飯(芋)<br/>豚汁<br/>ゴーヤーチャムプルー<br/>シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、冷凍豆腐、豚肉、ジャコ、さくらえび<br/>【黄】精白米、おしあじ、さつま芋、さといも、ごんやく<br/>【緑】大根、ごぼう、漬物、たまねぎ、にんじん、こやし、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">シニア(マスク) 野菜おにぎり</p>      | <p>29 麦ご飯<br/>みそ汁(冬瓜、油あげ)<br/>鯖の香味焼き<br/>ナムル(春雨)<br/>梨</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、鯖、さくら、豆乳、鶏卵、もち<br/>【黄】精白米、おしあじ、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖<br/>【緑】とうがん、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、なし、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 お好み焼き</p>    | <p>30 あわご飯<br/>みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ)<br/>レバーのカレー揚げ<br/>野菜炒め(キャベツ、チンゲン)<br/>ぶどう</p> <p><small>【赤】豚レバー、鶏卵、豚肉、豆乳、きな粉<br/>【黄】精白米、おしあじ、わかめ<br/>【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、りょうもやし、さやいんげん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 豆乳のくずもち</p> |  <p style="text-align: center;">冷たい物を取り過ぎていませんか?</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取ると、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。

◀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・もち・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