

2020年10月分

予 定 献 立 表

とこいく保育園 932-5662

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 すまし汁(しめじ、えのき) 月見ハンバーグ 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、鶏肉、ツナ缶、豆乳、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】ほうれん草、しめじ、えのき、たまねぎ、ほうれん草、りょうりょう、にんじん</p> <p>豆乳 お月見だんご(マカロニきな粉)</p>	<p>2 中華丼 みそ汁(なす、鶏肉) おからサラダ オレンジ</p> <p>【赤】鶏肉、鶏もも肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、かつまろ 【緑】おから、にんじん、しいたけ、ピーマン、ナス、たまねぎ、きゅうり、コーン缶</p> <p>豆乳 菜しず</p>	<p>3 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜、えりんぎ) りんご</p> <p>【赤】鶏もも肉 【黄】精白米、じゃが芋、ごま油 【緑】チンゲンサイ、野菜炒め、しょうが、こまつな、エリンギ、にんじん、りんご</p> <p>きになる野菜 ふりかけおにぎり チーズで鉄</p>
<p>5 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) ゴーヤーオムレツ 切り干し大根炒め ブルーベリー</p> <p>【赤】油揚げ、鶏肉、チーズ、豚肉、マカロニ、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、オリーブ油、こんにやく、三温糖 【緑】キャベツ、かりんとう、たまねぎ、にんにく、切り干し大根、にんじん、しいたけ、ブルーベリー</p> <p>豆乳 ひらやちー</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p>【赤】さば、鶏もも肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、かつまろ、砂糖 【緑】こまつな、えのき、とうがらし、にんじん、ごぼう、温州みかん</p> <p>牛乳 ちよらかん</p>	<p>7 きのことスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) 粉ふきいも 型抜きチーズ 梨</p> <p>【赤】あかいこ、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、じゃが芋、精白米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、はくさい、大根、パセリ、なし、にんじん、ひじき</p> <p>栗茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>8 あわご飯(ふりかけ) 魚汁(からし) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう</p> <p>【赤】たい、豚、かた、豆乳、鶏卵 【黄】精白米、砂糖、ごま 【緑】からし、な、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう</p> <p>豆乳 サーターアングーギー</p>	<p>9 麦ご飯 ビーフシチュー 大根のかりかり ソール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】牛かた肉、豚、ベーコン、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン、砂糖 【緑】からし、な、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、きゅうり、ぶどう</p> <p>みどり調整豆乳 きな粉ラスク</p>	<p>10 納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 生揚げのそぼろ煮(春雨) バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚ひき肉、生揚げ、アヲ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、三温糖 【緑】チンゲンサイ、とうがらし、にんじん、さやいんげん、バナナ、味付けのり</p> <p>栗茶 みそおにぎり いりこ</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(小松菜、芋) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ひじき) プチトマト</p> <p>【赤】鶏、手羽、豚肉、豆乳 【黄】精白米、かつまろ、砂糖 【緑】こまつな、からし、マレード、にんじん、キャベツ、りょうりょう、もやし、ひじき、トマト、パインアップル、缶</p> <p>豆乳 米粉のバナナアップルケーキ</p>	<p>13 タコライス すまし汁(冬瓜、えのき) 枝豆 りんご</p> <p>【赤】牛・豚肉、豚レバー、しらす、油揚げ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま油 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがらし、えのき、ネギ、えだまめ、りんご</p> <p>栗茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(レタス、ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 青切りみかん</p> <p>【赤】竹輪、ベーコン、豚肉、牛乳、きな粉 【黄】精白米、かつまろ、黒砂糖 【緑】レタス、ワカメ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りょうりょう、もやし、温州みかん</p> <p>牛乳 黒糖ぐずもち</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭のコーンフレーク揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら 梨</p> <p>【赤】しらす、鮭、豚肉、豆乳、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】とうがらし、こまつな、ひじき、にんじん、えだまめ、なし</p> <p>豆乳 ゴマポッキー</p>	<p>16 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ</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】ほうれん草、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、まいたけ、にんにく、ほうれん草、コーン、バナナ、えだまめ</p> <p>栗茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>17 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、全粒粉、三温糖 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、大根、かき、干しぶどう</p> <p>牛乳 スコーン</p>
<p>19 納豆ごはん 食イナムドチ タマナーチャンプルー の パイン缶 日</p> <p>【赤】納豆、豚肉、からし、沖繩豆腐、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、かつまろ、バター、三温糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、パインアップル、缶</p> <p>豆乳 キャラメルポテト</p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう</p> <p>【赤】キングクリップ、しらす、豆乳 【黄】精白米、三温糖、もち米、ごま 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう</p> <p>豆乳 五平餅</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ 青切りみかん</p> <p>【赤】牛・かた、ローズマリー、砂糖、豆乳、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】とうがらし、えのき、しょうが、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>豆乳 チーズスティック</p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨</p> <p>【赤】さば、鶏、さき、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、からし、しょうが、大根、ほうれん草、りょうりょう、もやし、にんじん、きゅうり、なし、たまねぎ、トマト、缶</p> <p>牛乳 ペンネミート</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、みどり調整豆乳、煮干し 【黄】精白米、おし麦、かつまろ、オリーブ油 【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、みかん、バナナ、干しぶどう</p> <p>みどり調整豆乳 黒糖 いりこ</p>	<p>24 沖繩そば 小松菜としめじのゴマ和え バナナ</p> <p>【赤】豚肉、からし 【黄】沖繩そば、砂糖、ごま 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、バナナ</p> <p>豆乳 ジャム♡</p>
<p>26 あわご飯 すまし汁(小松菜、もやし) 松風焼き パイパイリチー ミニゼリー(ブルーベリー)</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、まぐろ、缶詰、豆乳、鶏肉、チーズ、牛乳 【黄】精白米、三温糖、ごま油 【緑】こまつな、りょうりょう、もやし、たまねぎ、ねぎ、アヲ、にんじん、ごぼう</p> <p>豆乳 コーンのお焼き</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿</p> <p>【赤】油揚げ、めかじき、豚肉 【黄】精白米、おし麦、鶏、豚肉 【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、なし</p> <p>ジョア ポロポロジュシー</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、しめじ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう</p> <p>【赤】牛・かた、ローズマリー、沖繩豆腐、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、ごま油、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>牛乳 そぼろポニー</p>	<p>29 お弁当 誕生会</p>  <p>豆乳 誕生会ケーキ</p>	<p>30 もずく丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) キャベツサラダ チーズで鉄</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、煮干し 【黄】精白米、おし麦、砂糖、じゃが芋、ごま 【緑】沖繩もずく、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>Newヤクルト 塩昆布おにぎり いりこ</p>	<p>31 あわご飯 ハカボチャスープ ロウ ウイ ン 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) プチトマト</p> <p>【赤】牛乳、鶏もも肉、豚肉、豆乳 【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、りょうりょう、もやし、トマト、ブルーベリー、ジャム</p> <p>豆乳 ジャム♡</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・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