

# 予 定 献 立 表

2021年10月分

とこいく保育園 932-5662

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |
|---|--|---|--|---|---|
|  <p style="text-align: center;">～ 食欲の秋 ～</p> <p style="text-align: center;">秋は実りの季節です。最近では少しだけ暑さも和らいでできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けない体を作りましょう。</p> |  |   |  | <p>1 カレーライス(根菜)<br/>おからサラダ<br/>味付小魚</p> <p><small>【赤】豚・かた、鶏いん、竹輪、味付小魚、ソファル<br/>【黄】精白米、おし麦、さつま芋、アーモンド、油、食パン、黒砂糖、バター<br/>【緑】たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>ソファル元氣ヨーグルト 黒糖ラスク</small></p>                            | <p>2 あわご飯<br/>みそ汁(チンゲン菜、豆腐)<br/>鶏と野菜の煮物<br/>モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、鶏、もも、豆乳<br/>【黄】精白米、おし麦、さつま芋、アーモンド、油、米粉、三温糖、バター<br/>【緑】チンゲンサイ、にんじん、しょうが、さんま、やいばん、れんこん、もも、きゅうり、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 米粉のバナナケーキ(コフ)</small></p>                            |
| <p>4 あわご飯<br/>みそ汁(厚揚げ、水菜)<br/>豚肉のしょうが焼き<br/>かぼちゃ含め煮<br/>青切りみかん</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚、かた、EM牛乳、黒糖、牛乳<br/>【黄】精白米、おし麦、厚揚げ、三温糖、はちみつ、さつま芋<br/>【緑】きょうな、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 さつまいも深しカップ</small></p>                     | <p>5 麦ご飯<br/>みそ汁(キャベツ、きのこ)<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、かた、しらす<br/>【黄】精白米、おし麦、米粉、油、じゃが芋、ごま、三温糖<br/>【緑】キャベツ、きのこ、コーン、たまねぎ、ワセリ、ブロッコリー、にんじん、なし、ひじき</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 しやこひじきおにぎり</small></p>                   | <p>6 ロールパン<br/>ポークビーンズ<br/>EM酪農牛乳<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚いん、EM牛乳、味付小魚<br/>【黄】ロールパン、スライス、油、精白米<br/>【緑】たまねぎ、にんじん、さんま、やいばん、りんご、干し柿、味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 梅おかしおにぎり 味付小魚</small></p>                              | <p>7 麦ご飯<br/>みそ汁(カラシ、じゃが芋)<br/>鯖のカレー焼き<br/>チーズニーイリチー<br/>りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚、かた、しらす<br/>【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油<br/>【緑】からし、大根、にんじん、さんま、やいばん、りんご、えだまめ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>ジョア(プレーン)80 ゆかりおにぎり(しらす)</small></p> | <p>8 麦ご飯<br/>みそ汁(レタス、トマト)<br/>チンジャオロース<br/>スティックキュウリ<br/>チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】豚、かた、チーズ、きな粉、豆乳<br/>【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、食パン、三温糖<br/>【緑】レタス、トマト、わかめ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 パン(きな粉クリーム)</small></p> | <p>9 チキンピラフ<br/>すまし汁(小松菜、しめじ)<br/>スパゲティサラダ<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、まぐろ、番詰、EM牛乳<br/>【黄】精白米、油、スパゲティ、ポットケーキ、ごま<br/>【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ごま、ななし、きゅうり、干しぶどう、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</small></p>   |
| <p>11 あわご飯<br/>みそ汁(白菜、油揚げ)<br/>チキンマレード煮<br/>ゴーヤーチャンプルー<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏、芋、沖繩豆腐、豚、かた、豆乳、きな粉<br/>【黄】精白米、おし麦、油、くずでん粉、黒砂糖<br/>【緑】なす、ワサビ、オレガノ、マレード、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 黒糖くずもち</small></p>                               | <p>12 ゆかりご飯<br/>豚汁<br/>きびなご唐揚げ<br/>トマトサラダ<br/>青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚、かた、洋酒、豆腐、スルメ、EM牛乳<br/>【黄】精白米、おし麦、さといも、豚力粉、油、三温糖、アーモンド、さつま芋、ゆー<br/>【緑】大根、ごま、にんじん、根菜、たまねぎ、きゅうり、りんご、温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 キヤラメルポテト</small></p>                | <p>13 きのこスパゲティ<br/>みそ汁(小松菜、豚肉)<br/>きゅうり竹輪<br/>ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏ひき肉、豚、かた、竹輪、けし、煮干し<br/>【黄】スパゲティ、ごま油、精白米<br/>【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ピーマン、焼きのり、ごま、きゅうり、ぶどう、味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ</small></p>           | <p>14 麦ご飯<br/>マーボー豆腐<br/>白菜サラダ<br/>シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚いん、豆乳<br/>【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、油、ソーサー、セリ、さつま芋<br/>【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、ゆず、きゅうり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 蒸し羊</small></p>    | <p>15 麦ご飯<br/>ゆし豆腐(アーサー)<br/>肉じゃが<br/>ほうれん草のサラダ<br/>ブルー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛、かた、ローズ豆乳<br/>【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、にんにく、三温糖、オリーブ油、砂糖、かりんとう<br/>【緑】おろしたたまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、コーン、ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 かりんとう バナナ</small></p>        | <p>16 沖繩そば<br/>小松菜としめじのおかか和え<br/>りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏、もも、EM牛乳、ワサビ<br/>【黄】沖繩そば、砂糖、精白米、三温糖、油<br/>【緑】ながいも、にんじん、ネギ、ごま、ななし、りんご、味付けのり</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 みそおにぎり</small></p>   |
| <p>18 あわご飯<br/>みそ汁(なす)<br/>生揚げのそぼろ煮(春雨)<br/>さつまいもゴマ和え<br/>バナナ缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、ジョア、豚肉<br/>【黄】精白米、おし麦、油、はちみつ、さつま芋、ごま<br/>【緑】なす、ワサビ、ネギ、にんじん、ピーマン、さんま、やいばん、りんご、アップル、缶、昆布</small></p> <p style="text-align: right;"><small>ジョア(マカド)80 クワアジュシーおにぎり</small></p>                 | <p>19 納豆みそご飯(のり)<br/>そうめん汁<br/>からし菜チャンプルー<br/>りんご<br/>日</p> <p><small>【赤】納豆、みそ、キンプラップ、豆乳、豚、かた、大豆、豆乳、かた、チーズ、牛乳<br/>【黄】精白米、おし麦、さつま芋、にんにく、厚揚げ、油、三温糖、かりんとう<br/>【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さんま、やいばん、ぶどう、コーン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 ベンネモート</small></p> | <p>20 麦ご飯<br/>さつま汁<br/>魚てんぷら<br/>ひじき炒め<br/>柿</p> <p><small>【赤】鶏、もも、キンプラップ、豆乳、豚、かた、大豆、豆乳、かた、チーズ、牛乳<br/>【黄】精白米、おし麦、さつま芋、にんにく、厚揚げ、油、三温糖、かりんとう<br/>【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さんま、やいばん、ぶどう、コーン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 きゅつマフィン</small></p> | <p>21 麦ご飯<br/>みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋)<br/>鯖の塩麹焼き<br/>冬瓜の煮物<br/>ぶどう</p> <p><small>【赤】しらす、豚、かた、豆乳、しらす<br/>【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま油、米粉、三温糖<br/>【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さんま、やいばん、ぶどう、コーン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 チヂミ</small></p>    | <p>22 ふりかけご飯<br/>みそ汁(チンゲン菜、麩)<br/>揚げ豆腐のあんかけ<br/>かぶの甘酢合え<br/>柿</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、豆乳、鶏卵<br/>【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、豚力粉、黒砂糖<br/>【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さんま、やいばん、ぶどう、コーン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 そぼろポーク</small></p>                                 | <p>23 麦ご飯<br/>みそ汁(小松菜、油揚げ)<br/>ハニースパイシーチキン<br/>野菜炒め(ブロッコリー)<br/>梨</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏、もも、豚、かた、豆乳、豆腐、きな粉<br/>【黄】精白米、おし麦、はちみつ、油、白豆粉、三温糖<br/>【緑】たまねぎ、にんじん、しめじ、根菜、たまねぎ、昆布、しいたけ、しょうが、かぶ、かぶ、昆布</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 豆腐もち</small></p>                          |
| <p>25 ふりかけご飯<br/>みそ汁(キャベツ、厚揚げ)<br/>レバーのごまソースあえ<br/>春雨サラダ<br/>梨</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚、かた、汁、EM牛乳、牛乳<br/>【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま、はちみつ、ポットケーキ<br/>【緑】キャベツ、しょうが、きゅうり、トマト、かぶ、なし、にんじん</small></p> <p style="text-align: right;"><small>EM酪農牛乳 ブリッツ(人参)</small></p>                            | <p>26 麦ご飯<br/>みそ汁(かぼちゃ、しめじ)<br/>鯖の香味焼き<br/>白和え(ほうれん草、人参)<br/>りんご</p> <p><small>【赤】さば、沖繩豆腐、けし、チーズ、煮干し<br/>【黄】精白米、おし麦、ごま、油、砂糖、黒砂糖<br/>【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、しょうが、にんにく、ほうろん、ゆー、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 おかしチーズおにぎり 煮干し佃煮</small></p>             | <p>27 納豆ごはん<br/>イナムドチ<br/>パイパイイリチー<br/>バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚、かた、さつま芋、まぐろ、番詰、豆乳、牛乳<br/>【黄】精白米、おし麦、にんにく、油、豚力粉、黒砂糖<br/>【緑】大根、しいたけ、バナナ、にんじん、コーン、サトウ、さつま芋</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 黒糖カステラ</small></p>                             | <p>28 お弁当<br/>誕生会</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 誕生会ケーキ</small></p>                                  | <p>29 芋ご飯<br/>鯖の北海汁<br/>クープイリチー<br/>柿</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚、かた、さつま芋、豆乳<br/>【黄】精白米、さつま芋、にんにく、油、米粉、三温糖<br/>【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さんま、やいばん、ぶどう、コーン</small></p> <p style="text-align: right;"><small>豆乳 かぼちゃポーク</small></p>   | <p>30 麦ご飯<br/>すまし汁(大根、わかめ)<br/>松風焼き<br/>野菜炒め(キャベツ、ピーマン)<br/>青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏いん、豚、かた、油揚げ、チーズ<br/>【黄】精白米、おし麦、パン粉、味噌、油、三温糖、ごま<br/>【緑】大根、にんじん、しめじ、根菜、たまねぎ、昆布、しいたけ、しょうが、かぶ、かぶ、きゅうり、干しぶどう、温州みかん</small></p> <p style="text-align: right;"><small>麦茶 きつねおにぎり チーズ(鉄分入り)</small></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