

# 予 定 献 立 表

2022年9月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">冷たい物をとりに過ぎていませんか？</p> <p>子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をとると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起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>1 麦ご飯 みそ汁(小松菜、えのき) 豆腐と鯖のハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) すいか</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、さば缶、豚肉、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、ニンジン粉、バター 【緑】こまつな、えのき、にんじん、しょうが、大根、さやいんげん、やまいも、たまねぎ、こんにゃく</small></p> <p style="text-align: center;">飲む野菜と果実 ジャワライス</p>	<p>2 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バイン缶</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、さば缶、海苔、揚げゴマ、なし、三皮、アブラコ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ごま 【緑】なめこ、ネギ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもろこし、たまねぎ、しょうが、りんご、こんにゃく</small></p> <p style="text-align: center;">監茶 まぜ湯島 味付小魚</p>	<p>3 麦ご飯 すまし汁(絹ごし、わかめ) ピーマンと豚肉の味噌炒め トマトの和え物(おなか) りんご</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、鶏肉、揚げゴマ、なし、三皮、アブラコ 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、厚力粉 【緑】絹ごし豆腐、ピーマン、りんご、りょうとうもろこし、たまねぎ、しょうが、りんご、こんにゃく</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 コーンのお焼き(卵後)</p>
<p>5 中華丼 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) きゅうりの梅和え シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、シークワーサーゼリー、やま芋 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、梅干し</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 人参かるかん</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(山東菜、油揚げ) さばのおろし煮 いんげんソテー プチトマト</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、豚肉、豆乳、汁缶 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、マヨネーズ 【緑】さんとうさい、えのき、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、トマト、豚付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ツナマヨおにぎり</p>	<p>7 あわご飯 みそ汁(小松菜、鮭) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、あわ、精白米、ふゆ、油、じゃが芋、ホットケーキ、油、きび砂糖 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あまのり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 もちもちドーナツ(卵後)</p>	<p>8 親子丼 みそ汁(キャベツ、さつまいも) ソフール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、ソフール、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、さつまいも、スライスチーズ、黒砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根菜ねぎ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 きな粉ポテト</p>	<p>9 スタミナカレー おからサラダ 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏肉、豚ハチ、おから、竹輪、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、マヨネーズ、さつまいも、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ペパコ、ゴウリ、きゅうり、コン</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 蒸し芋 黒糖(3歳〜)</p>	<p>10 焼きそば みそ汁(かぼちゃ、しめじ) きゅうりと竹輪の和え物 バナナ チーズ10粒分入り</p> <p><small>【赤】豚肉、竹輪、製法きチーズ10粒分、EM牛乳 【黄】中華めん、ごま油、きび砂糖、精白米、もち米、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、かぼちゃ、しめじ、ネギ、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 みたらし団子</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(山東菜、ふ) 沖繩豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、豆腐 【黄】精白米、あわ、精白米、油、はるるめ、きび砂糖、油、厚力粉 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 スコーン(卵なし)</p>	<p>13 タコライス すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】さび、油揚げ、さば、豆腐、豆乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ホットケーキ、ゴマ(黒) 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、大根、わかめ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 セサミスティック</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、玉ねぎ) まぐろカツ(ソース) 切り干し大根炒め すいか</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、さば、豆腐、豆乳、豚肉、鶏肉、EM牛乳、豆腐、汁缶 【黄】精白米、おし麦、厚力粉、パン粉、油、こんにゃく、きび砂糖 【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、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 ひらやちー</p>	<p>15 トマトスバゲティ 豚肉と白菜のスープ 大豆の甘辛揚げ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、豚肉、豚ハチ、大根、しょうが、EM牛乳、しょうが 【黄】スバゲティ、豚肉、油、ごま油、きび砂糖、精白米 【緑】トマト、たまねぎ、しめじ、はくさい、にんじん、りんご、味噌汁のり</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 藍おにぎり</p>	<p>16 ロールパン チキンチャウダー 小松菜とコーンのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、豚ハチ、グリーンピース 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、厚力粉、ごま、きび砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、コーン、オレンジ、味噌汁のり</small></p> <p style="text-align: center;">監茶 わかめおにぎり</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) チキン照り焼き 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、豆腐、豆乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、さつまいも、バター、きび砂糖、ゴマ(黒) 【緑】チンゲンサイ、えのき、根菜ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ネギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 スイートポテト</p>
<p>19 敬老の日</p> <p> </p>	<p>20 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 小松菜としめじのおなか和え おさつスティック</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏肉、ゆし豆腐、チーズ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、おさつスティック 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、ピーマン、ネギ、こまつな、しめじ</small></p> <p style="text-align: center;">飲料(卵) おなかチーズおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、わかめ) きびなごの蒲焼き風 磯部和え オレンジ</p> <p><small>【赤】さんま、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、厚力粉、きび砂糖、くずめん粉 【緑】とうもろこし、りんご、こまつな、りょうとうもろこし、にんじん、ゆず、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>22 野菜そば 白和え(ローヤル、人参) バイン缶</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏肉、沖繩豆腐、汁缶、豆乳 【黄】沖繩そば、おし麦、さつまいも、バター、きび砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもろこし、ゴウリ、バインアップル缶、りんご、シラス</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 さつまいものオレンジ煮</p>	<p>23 秋分の日</p> <p> </p>	<p>24 麦ご飯 大豆と鶏肉のカレー炒め 白菜サラダ</p> <p><small>【赤】鶏肉、大豆、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、豆米フレーク、マッシュマロ 【緑】たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、はくさい、りんご、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 豆米フレークスティック</p>
<p>26 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンブルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚ハチ、沖繩豆腐、豚肉、鶏肉、EM牛乳、列、根菜粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、おさつスティック 【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;">EM醸造牛乳 米粉のバナナケーキ(卵)</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(小松菜、油揚げ) わかさぎのカレー揚げ プロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ、わかさぎ、豆腐、豚肉、鶏肉、揚げ豆腐、製法きチーズ10粒分 【黄】精白米、おし麦、厚力粉、油、きび砂糖 【緑】こまつな、にんじん、たまねぎ、バナナ、プロッコリー、コーン、なし、味噌汁のり</small></p> <p style="text-align: center;">監茶 みそおにぎり チーズ10粒分入り</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(なす) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツ、インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏肉、豚ハチ、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、米粉、アーモンド、きび砂糖、バナナ 【緑】なす、りんご、根菜ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、りょうとうもろこし、さやいんげん、バナナ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 かぼちゃケーキ(米粉)</p>	<p>29 お弁当</p> <p> </p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 衛生会ケーキ</p>	<p>30 麦ご飯 マーボーへちま すまし汁(白菜、えのき) さつまいものゴマ和え 味付小魚</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚肉、豚ハチ、揚げゴマ、なし、三皮、アブラコ、シュ、ソフール、きな粉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、さつまいも、マヨネーズ、パン、バター 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、バナナ、はくさい、えのき、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">ソフール元気ヨーグルト きな粉ラスク</p>	<p> </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。 ※おやつはケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用しています。

《アレルギー食品表示が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