

予 定 献 立 表

2022年10月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
31 あわご飯 カボチャスープ チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) 骨切りみかん	 <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>さんま, きのこと, さつまいも, りんごなどの秋の食べ物おいしい季節になりました。 旬の食材は栄養も豊富です。秋の食材を味わいながら、 かせなどに負けない体をつくりましょう。</p>				1 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) 鶏と野菜の煮物 モズク酢
3 あわご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 高野豆腐と野菜のうま煮 かぶの甘酢合え バナナ	4 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 骨切りみかん	5 麦ご飯 みそ汁(白菜,さつまい) レバーのごまソースあえ 春雨サラダ オレンジゼリー	6 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 魚のきのこあんかけ デューニーイリチー チーズ10鉄分入り	7 マーボー豆腐丼 コーンスープ(キャベツ) 大根と人参の甘酢和え	8 チキンピラフ みそ汁(小松菜,ちくわ) ポテトサラダ りんご
10 スポーツの日	11 きのこスパゲティ みそ汁(大根,水菜) 粉ふきいも(青のり) チーズ10鉄分入り	12 秋鮭ずし みそ汁(チンゲン菜,高野豆腐) パパイヤイリチー バナナ	13 麦ご飯 豚汁 クレープイリチー 柿	14 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ ソファール元気ヨーグルト	16 そぼろ丼 みそ汁(レタス,トマト,わか) 土佐和え ブルーネ
17 納豆みそご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー パイン缶	18 麦ご飯 みそ汁(沖縄豆腐,ねぎ) 魚のポテトクリーム焼き 白菜の和え物 チーズ10鉄分入り	19 麦ご飯 みそ汁(白菜,高野豆腐) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(もやし,ひじき) 日 柿	20 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 パイン缶	21 カレーライス(福菜) フルーツサラダ 味付小魚	22 沖縄そば(肉入り) 小松菜としめじのゴマ和え バナナ
24 あわご飯 みそ汁(キャベツ,絹ごし豆腐) なすの挽き肉炒め ポテトサラダ 骨切りみかん	25 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) きびなご唐揚げ 白和え(ほうれん草,ひじき) バナナ	26 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ	27 お弁当 誕生会	28 麦ご飯 ゆし豆腐(アーサ) 肉じゃが キャベツサラダ	29 中華丼 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) きゅうり竹輪 ブルーネ

※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。 ※おやつのカッキー、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。

《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