

# 予 定 献 立 表

2019年9月分

月	火	水	木	金	土
<p>2 ご飯 すまし汁(しめじ,えのき,水菜) ゴーヤーオムレツ 赤瓜の煮つけ ブルー</p> <p><small>【赤】鶏卵チーズ,豚肉,ワナ缶 【黄】胚芽米,オリーブ油 【緑】しめじ,えのき,きょうな,ニガウリ,トマト,たまねぎ,にんにく,モウイ,にんじん,ア alun,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ツナマヨおにぎり</p>	<p>3 あわご飯 魚汁 野菜チャンプルー すいか</p> <p><small>【赤】白身魚,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,鶏卵,脱脂粉乳 【黄】胚芽米,バター,砂糖,くるみ 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,ひじき,ピーマン,キャベツ,スィカ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ココアクッキー</p>	<p>4 ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ,豆腐,ワナ缶,鶏卵,鶏ひき肉,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】胚芽米,かぶ,オリーブ油 【緑】キャベツ,たまねぎ,ネギ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,なし</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 豆乳のくずもち</p>	<p>5 ふりかけご飯 みそ汁(大根,山東菜) 魚のマリネ さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,さつまいも,やま芋 【緑】大根,さんとうさい,たまねぎ,トマト,きゅうり,りんご,ぶどう,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 人参かるかん</p>	<p>6 ロールパン チキンチャウダー 小松菜の和え物 ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏もも,豚肉,牛乳,クリーム,グリーンピース,しらす 【黄】パン,じゃが芋,オリーブ油,バター,胚芽米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,こまつな,りよくとろもやし,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">ヤクルト ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>7 ご飯 すまし汁(豆腐,レタス) ピーマンと豚肉の味噌炒め 土佐和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐,豚肉,豚レバー,EM牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖,バター,黒砂糖,ごま 【緑】レタス,ワカビ,ピーマン,りよくとろもやし,たまねぎ,にんじん,きゅうり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ゴマクッキー</p>
<p>9 あんかけ焼きそば すまし汁(えのき,わかめ) かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,しるさげ,煮干し 【黄】中華めん,生,三温糖,じゃが芋,胚芽米,砂糖 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,えのき,ネギ,ワカメ,かぼちゃ,きゅうり,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 鮭おにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>10 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(ヘチマ,豆腐) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,沖縄豆腐,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,さつまいも,三温糖 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ヘチマ,キャベツ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク さつまいもクッキー</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(なす) 鯖のカレー焼 野菜炒め(インゲン) パインアップル</p> <p><small>【赤】さば,豚ひき肉,EM牛乳,ウインナー 【黄】胚芽米,ロールパン 【緑】ナス,ネギ,にんじん,りよくとろもやし,さやいんげん,パイン</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ロールパン(ウインナー)</p>	<p>12 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,まぐろ缶詰,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,ロールパン 【緑】胚芽米,じゃが芋,フランスパン,三温糖,バター 【赤】にんじん,ネギ,にんにく,からし,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク フレンチトースト</p>	<p>13 麦ご飯 ポークビーンズ しらすのサラダ 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,しらす,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,ス/Pケイ種 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,コン</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク お米de沖縄県産シーワササルト</p>	<p>14 運動会</p> 
<p>16 敬老の日</p> 	<p>17 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ジャムパン</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚フライ ナムル(春雨) ミニゼリー</p> <p><small>【赤】赤魚,鶏ささ身,調整豆乳,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,三温糖,はるさめ,ごま油,砂糖,ごま 【緑】とうがん,ワカメ,ほうれんそう,菜,にんじん,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク いなり寿司</p>	<p>19 クファジュシー アーサ入りゆし豆腐 大根のそぼろ煮 パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏ひき肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,ケーキ 【緑】にんじん,昆布,ネギ,あおさ,大根,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,にんにく,パインアップル,缶</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク キャベツマフィン</p>	<p>20 沖縄そば 磯部和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,鶏卵,EM牛乳,豚ひき肉 【黄】沖縄そば,砂糖,胚芽米,三温糖 【緑】ネギ,こまつな,りよくとろもやし,にんじん,焼きのり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 味噌おにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 ハヤシライス 午前保育 切り干し大根サラダ</p> <p><small>【赤】牛肉,まぐろ缶詰,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,大根,切り干し大根,きゅうり</small></p>
<p>23 秋分の日</p> 	<p>24 芋ご飯 誕 豚汁 生 ひじき炒め 会 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,大豆,油揚げ,鶏卵,生ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米,さつまいも,さといも,こんにやく 【緑】大根,ごぼう,根深ねぎ,ひじき,にんじん,さやいんげん,りんご,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 誕生ケーキ</p>	<p>25 ご飯 すまし汁(チンゲン菜,大根) 鮭のマヨネーズ焼き インゲンのおかか和え ぶどう</p> <p><small>【赤】べにざけ,さくらえび,チーズ 【黄】胚芽米 【緑】チンゲンサイ,大根,しめじ,たまねぎ,さやいんげん,ぶどう,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 青菜おにぎり 型抜きチーズ</p>	<p>26 ご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) トンカツ 小魚サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚レバー,しらす,豚ひき肉 【黄】胚芽米,ごま油,ス/Pケイ種 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コン,バナナ,たまねぎ,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ペンネミート</p>	<p>27 麦ご飯 スタミナカレー モズクの酢の物</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,チーズ,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,ごま,三温糖,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ヘチマ,ニガウリ,トマト,きゅうり,沖縄もずく,みかん,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ジャムパン</p>	<p>28 ご飯 みそ汁(ヘチマ,豆腐) チキン照り焼き 野菜炒め(しかくまめ) 梨</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏もも,豚肉,EM牛乳,ワナ缶 【黄】胚芽米 【緑】ヘチマ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,しかくまめ,なし,こら</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ひらやちー</p>
<p>30 ご飯 みそ汁(生揚げ,たまねぎ) 筑前煮 オクラの梅和え ミニゼリー(グリーン)</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】たまねぎ,かいわれ大根,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,オクラ,梅干し,パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 米粉のバナナアップルケーキ</p>	<p>◆◆◆お月見◆◆◆</p> <p>秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんのお供えの食材が旬を迎えます。夏は冷たいものを食べることが多かったと思いますが、旬の食材を使った温かいお食事を食べて、残暑を乗り切りましょう。</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・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生