

予 定 献 立 表

2020年9月分

月	火	水	木	金	土
	<p>1 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) ナ なすの挽き肉炒め ビ スパゲティサラダ ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、スパゲティ麺、ごま油、三温糖 【緑】しめじ、えのき、水菜、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク カボチャクッキー</p>	<p>2 麦ご飯 ウ みそ汁(へちま、豆腐) ー 肉じゃが ク オクラのおかか和え イ 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、牛・かたろー、グリーンピース、チーズ、煮干し 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖、砂糖 【緑】へちま、たまねぎ、にんじん、オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ふりかけおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮 磯部和え オレンジ</p> <p><small>【赤】さば、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、三温糖、砂糖 【緑】とうがん、わかめ、しょうが、たまねぎ、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、焼きのり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク もちもちドーナツ</p>	<p>4 麦ご飯 ポーグシチュー パインアップル</p> <p><small>【赤】大豆、豚肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ジャガイモ、パイン</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 蒸し芋</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) クーブイリチー しらすの卵焼き ぶどう</p> <p><small>【赤】豚肉、かぼち、鶏卵、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、こんにやく、三温糖、ごま 【緑】チンゲンサイ、昆布、しいたけ、にんじん、ネギ、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜(アプル&キャロット) きつねおにぎり</p>
	<p>7 あわご飯 みそ汁(キャベツ、油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシ(シラス) プチトマト</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、しらす、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、ごま油 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、ネギ、トマト、沖繩もずく、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク もずく入りひらやちー</p>	<p>8 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】こまつな、えのき、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りょうとうもやし、なし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 米粉のバナナ蒸しケーキ(コア)</p>	<p>9 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ ソフル元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】中華めん、三温糖、じゃが芋、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、なす、わかめ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク おかかチーズおにぎり</p>	<p>10 あわご飯(ふりかけ) すまし汁(とろろ昆布) さびなご唐揚げ 赤瓜の煮つけ すいか</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】中華めん、三温糖、砂糖 【緑】削り昆布、オクラ、モウイ、にんじん、さやいんげん、スイカ、ゴカリバナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 夏夏ケーキ</p>	<p>11 ロールパン チキンチャウダー 小松菜のゴマ和え バナナ</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】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、ごま、砂糖、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、こまつな、りょうとうもやし、バナナ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ゆかりおにぎり(しらす)</p>
<p>14 あわご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏・手羽、豚肉、豚ひき肉 【黄】精白米、三温糖 【緑】なめこ、キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、ピーマン、オレンジ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">みそおにぎり チーズで鉄</p>	<p>15 お弁当当会</p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ブリッツ(人参)</p>	<p>16 野菜そば 白和え(ゴーヤー、人参) バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた、かまぼこ、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳、しらさげ 【黄】沖繩そば、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ゴカリバナナ、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 鮭おにぎり</p>	<p>17 あわご飯 みそ汁(カラシナ、ジャガイモ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、EM牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、ケーキ 【緑】からしな、ネギ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク お好み焼き</p>	<p>18 麦ご飯 ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんにく、切り干し大根、きゅうり、にんじん、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク はちや棒 枝豆</p>	<p>19 麦ご飯(ふりかけ) 午 前 魚のマリネ 保 さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】さんとうさい、たまねぎ、トマト、きゅうり、レモン、ぶどう</small></p>
<p>21 敬老の日</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク チーズで鉄</p>	<p>22 秋分の日</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ブリッツ(人参)</p>	<p>23 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、さつま芋 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク さつま芋スティック</p>	<p>24 あわご飯 すまし汁(青菜、しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのゴママヨサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】しらさげ、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、三温糖、ごま 【緑】こまつな、しめじ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、れんこん、にんじん、さやいんげん、バナナ、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">いりこ みそおにぎり</p>	<p>25 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜、厚揚げ) 白菜の和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、みどり調整豆乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、ロールパン 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根菜ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり</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>26 クワアージュシー ゆし豆腐 鶏と野菜の煮物 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏・もも、EM牛乳、鶏卵、脱脂粉乳 【黄】精白米、バター、砂糖、くるみ 【緑】にんじん、昆布、ネギ、大根、こまつな、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク ココアクッキーバー</p>
<p>28 麦ご飯(芋) 豚汁 ゴーヤーチャンプルー シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豚肉、シラス、さくらえび 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、さといも、こんにやく 【緑】大根、ごぼう、根菜ねぎ、たまねぎ、にんじん、ゴカリ、こまつな、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ヤクルト 青菜おにぎり</p>	<p>29 麦ご飯 お誕生会 みそ汁(冬瓜、油あげ) 鯖の香味焼き ナムル(春雨) 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、鶏ささ身、EM牛乳、鶏卵、豚・もも 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖 【緑】とうがん、ネギ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、なし、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 誕生ケーキ</p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ、インゲン) ぶどう</p> <p><small>【赤】豚レバー、鶏卵、豚肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、れんこん、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、さやいんげん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">ゲンキミルク 豆乳のくずもち</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin: 0 20px;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">冷たい物をとり過ぎていませんか?</p> <p>消化吸収能力が未発達な子どもが冷たい物を多くとると、胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり、下痢をお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> </div>  </div>		

※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