

予 定 献 立 表

2020年11月分

月	火	水	木	金	土
<p>2 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、豚肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、三温糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、からしな、温州みかん、ネギ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり いりこ</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">文化の日</p> 	<p>4 麦ご飯(ふりかけ) ソーキ汁 ほうれん草の胡麻和え 柿</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、EM牛乳、さば・缶詰 【黄】精白米、おし麦、ごま、砂糖、そうめん 【緑】なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、ほうれんそう、かき、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンタチャー</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(小松菜、ふ) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら風煮(れんこん) りんご</p> <p><small>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏ひき肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、ふ、くずでん粉、砂糖 【緑】こまつな、にんじん、パセリ、ごぼう、れんこん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>6 ビビンバ風ごはん みそ汁(厚揚げ、ねぎ) かぶの塩昆布あえ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、麦、ごま油、三温糖、ごま、芋、黒砂糖 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょくとうもやし、ほうれんそう、ネギ、かぶ、かぶ・葉、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳～)</p>	<p>7 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、えのき) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、三温糖、ごま 【緑】とうがんと、えのき、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 きつねおにぎり</p>
<p>9 もずく丼 みそ汁(大根、油揚げ) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、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、大根、ネギ、キャベツ、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>10 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) まぐろカツ(ゴマ) ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、黒砂糖、三温糖、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい(芋) チーズ(鉄)</p>	<p>11 スパゲティミートソース アーサ汁 しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、しらす、豚肉 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、こまつな、コーン、バナナ、昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 鯖の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) 柿</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】はくさい、えのき、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ピーマン、かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>13 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚肉、牛乳、煮干し 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、オリーブ油、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、しいたけ、しめじ、トマト、きゅうり、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり いりこ</p>	<p>14 麦ご飯 すまし汁(ハンペン、玉ネギ、カイワレ) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ(ツナ) プチトマト</p> <p><small>【赤】はんぺん、牛・かたろース、まぐろ・缶詰、EM牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ麺、砂糖 【緑】たまねぎ、かいわれ大根、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、トマト、もも・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ビーチマフィン</p>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、豚肉、EM牛乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ロールパン 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ロールパン(ウインナー)</p>	<p>17 そぼろ丼 みそ汁(なす) きゅうりともやしの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖、バター 【緑】ほうれんそう、ナス、ワカメ、ネギ、きゅうり、りょくとうもやし、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】しらす、豚肉、カマボコ、チーズ、煮干し 【黄】精白米、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>19</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">お弁当会</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">誕生会</p>	<p>20 カレーライス(シーフード) ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、あかいか、豚肉、牛乳、まぐろ・缶詰、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、バナナ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かりんとう 枝豆</p>	<p>21 野菜そば さつま芋のサツと焼き 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた、カマボコ、EM牛乳、しらす 【黄】沖縄そば、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、かき、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>
<p>23</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) しらすの卵焼き ひじき炒め 青切りみかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏卵、しらす、豚肉、大豆、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、三温糖 【緑】はくさい、ネギ、ひじき、にんじん、さやいんげん、温州みかん、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(青菜) バナナ</p> <p><small>【赤】豚レバー、鶏卵、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、食パン、バター、ゴマペースト、黒砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 練りゴマトースト</p>	<p>26 あわご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 魚ハンバーグ 春雨サラダ 柿</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、ツナ缶、EM牛乳、ナチュラルチーズ、クリーム、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】精白米、はるさめ、三温糖、砂糖 【緑】とうがんと、きょうな、たまねぎ、きゅうり、トマト、ワカメ、かき、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>27 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ミネゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛・かたろース、グリーンピース、しらす 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プルーン) 鮭と青菜のおにぎり</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、ふ) ポークケチャップ 小松菜とコーンの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、ごま、砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>
<p>30 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え チーズ(鉄)</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚肉、チーズ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつま芋、ごま 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 プリッツ(人参)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 36px; font-weight: bold;">和食</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">11月24日は「和食の日」</p> <p>和食の文化について認識を深め、大切さを再認識する日となるようお願いを込めて制定されました。米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ和食の文化は、ユネスコ無形文化財に登録されました。日本は、豊かな自然に恵まれた旬の食材があります。できるだけ自然を壊さずに、だし汁や発酵食品のうま味を使うことを目指します。日本特有の素晴らしい食文化を繋げていきましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </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