

# 予 定 献 立 表

2020年11月分

月	火	水	木	金	土	
<p>2 あわご飯 さつまい からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、さつまい、こんにやく、三温糖 【緑】大根、にんじん、根菜ねぎ、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>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、ほうれん草、かき、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンタシャ</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、りょうとうもやし、ほうれん草、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、えのき、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもやし、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】沖繩もずく、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) ブロッコリーソーテー 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、さつまい 【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、麵、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、コンパナナ、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、さつまい 【緑】はくさい、えのき、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、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、わかめ</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、ローズ、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、麵、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 ピーチマフィン</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、パイナップル、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】ほうれん草、ナス、わかめ、ネギ、きゅうり、りょうとうもやし、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、かまぼこ、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>おたんじょうかい おべんとう おねがいします!</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、コンパナナ、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 さつまいのサツと焼き 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた、かまぼこ、EM牛乳、しらす 【黄】沖繩そば、さつまい、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、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="text-align: center;">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】しめじ、えのき、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、きょうな、たまねぎ、きゅうり、トマト、わかめ、かき、ほうれん草</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 ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛・かた、ローズ、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(ブルー) 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、さつまい、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>	<p>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、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> 					

※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