

月	火	水	木	金	土				
<p>2013年 ぶどうの木保育園</p> <h1>11月の献立</h1> <p>※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。</p>									
		 <p>ブロッコリーには、ビタミンBやビタミンCが豊富に含まれています。特にビタミンCは風邪予防、美容に効果があるとされ、含有量はレモンの2倍だそうです。</p> <p>他にもビタミンA、リン、カリウム、食物繊維が多く含まれ、皮膚や粘膜の抵抗力を強める、血糖値を正常に保</p>		<p>1 麦ごはん 大豆と鶏肉のドライカレー フルーツサラダ</p> <p>【赤】鶏肉、鶏レバー、大豆、ヨーグルト、牛乳 【黄】精白米、押麦 【緑】玉ねぎ、ピーマン、セロリ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、みかん、バナナ、干しぶどう</p>		<p>2 あわご飯 ゆし豆腐 フーイリチー 大根と柿の甘酢和え チーズ</p> <p>【赤】ゆし豆腐、ベーコン、卵、チーズ、豆乳 【黄】精白米、あわ、麩 【緑】ネギ、もやし、にんじん、キャベツ、大根、柿、干しぶどう</p>			
<p>ゲンキミルク * クリームパン</p> <h2>お弁当会</h2> <p>まめ  まめ</p>									
<p>4 文化の日 振替休日<休園></p> 		<p>5 ご飯 すまし汁 タコライス 焼き芋 みかん</p> <p>【赤】牛ひき肉、ミルク 【黄】精白米、さつまいも 【緑】小松菜、しめじ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、トマト、温州みかん</p>		<p>6 あわご飯 みそ汁 魚のオランダ揚げ 野菜炒め 柿</p> <p>【赤】白身魚、チーズ、卵、豚肉、豆乳 【黄】精白米、あわ 【緑】大根、ワカメ、にんじん、パセリ、キャベツ、もやし、ピーマン、柿</p>		<p>7 あわご飯 みそ汁 切り干し大根炒め ほうれん草と人参の白和え 梨</p> <p>【赤】油揚げ、豚肉、かまぼこ、沖縄豆腐、ミルク 【黄】精白米、あわ、こんにゃく、ごま 【緑】キャベツ、切干し大根、しいたけ、ほうれん草、にんじん、ひじき、梨</p>			
<p>ゲンキミルク * かるかん</p>		<p>ラックミー * 黒棒</p>		<p>ゲンキミルク * シァーサタルト</p>		<p>ゲンキミルク * あんぱん</p>			
<p>11 ご飯 みそ汁 からし菜チャンプルー 田芋のそぼろあん 柿</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚もも、鶏ひき肉、ミルク 【黄】精白米、里芋 【緑】山東菜、しめじ、からし菜、にんじん、柿</p>		<p>12 あわご飯 すまし汁 サバの味噌煮 きんぴら風煮 梨</p> <p>【赤】さば、鶏ひき肉 【黄】精白米、あわ 【緑】小松菜、大根、しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、梨</p>		<p>13 あわご飯 そうめん汁 ピーマンと豚肉の味噌炒め 桜えび入り卵焼き ぶどう</p> <p>【赤】豚肉、豚レバー、卵、桜えび、豆乳 【黄】精白米、そうめん 【緑】ネギ、ピーマン、もやし、玉ねぎ、にんじん、ぶどう</p>		<p>14 ふりかけご飯 おでん きゅうりともやしの和え物 みかん</p> <p>【赤】ソーキ、生揚げ、竹輪 【黄】精白米、こんにゃく 【緑】にんじん、大根、昆布、きゅうり、もやし、温州みかん</p>		<p>15 ほうれん草ロール クリームシチュー 小魚サラダ ぶどう</p> <p>【赤】豚肩、豚レバー、クリーム、ミルク、しらす 【黄】ほうれん草ロール、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、コーン、ぶどう</p>	
<p>EM牛乳 * たら焼き</p>		<p>ゲンキミルク * くずもち</p>		<p>まめぴよ * 焼き芋</p>		<p>ゲンキミルク * シリアル</p>			
<p>18 あわご飯 みそ汁 チキンマレード煮 野菜炒め 柿</p> <p>【赤】鶏手羽、さやいんげん、ツナ缶 【黄】精白米、あわ、麩 【緑】ほうれん草、カツマレード、にんじん、キャベツ、ひじき、柿</p>		<p>19 スパゲティミートソース 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも ブルーン</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豚肩 【黄】スパゲティ、じゃが芋 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜、しめじ、えのき、ブルーン</p>		<p>20 ご飯 もずくスープ 揚げ魚のみぞれ煮 ひじき炒め みかん</p> <p>【赤】沖縄豆腐、白身魚、豚肉 【黄】精白米 【緑】沖縄もずく、ネギ、大根、ひじき、にんじん、ブロッコリー、温州みかん</p>		<p>21 芋ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ 柿</p> <p>【赤】鶏もも、沖縄豆腐、ツナ缶、チーズ、しらす 【黄】精白米、さつまいも 【緑】大根、小松菜、にんじん、ネギ、柿</p>		<p>22 麦ごはん ゆし豆腐 中華丼 シークァーサーゼリー スティックキュウリ</p> <p>【赤】ゆし豆腐、豚肉、いか、うすら卵 【黄】精白米、押麦 【緑】白菜、にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり</p>	
<p>EM牛乳 * ラスク</p>		<p>野菜ジュース * 誕生会ケーキ</p>		<p>ゲンキミルク * ココアクッキーバー</p>		<p>まめぴよ * ゆでコーン</p>		<p>ゲンキミルク * マフィン</p>	
<p>25 麦ごはん みそ汁 もずく丼 ごぼうサラダ チーズで鉄</p> <p>【赤】生揚げ、豚ひき肉、卵、チーズ 【黄】精白米、押麦 【緑】ネギ、ワカメ、沖縄もずく、にんじん、にんにく、赤・青ピーマン、ごぼう、きゅうり、コーン</p>		<p>26 あわご飯 アーサ汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃの煮物 みかん</p> <p>【赤】沖縄豆腐、白身魚 【黄】精白米、押麦 【緑】あおさ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、みかん</p>		<p>27 秋鮭ずし ちむしんじ 大根と柿の甘酢和え シークァーサーゼリー</p> <p>【赤】卵、ベニザケ、サヤインゲン、豚肉、豚レバ 【黄】精白米、ごま、じゃが芋 【緑】ひじき、にんじん、ネギ、にんにく、大根</p>		<p>28 納豆ごはん あさり汁 ごぼう入り鶏つくね きゅうりの和え物 梨</p> <p>【赤】納豆、あさり、鶏ひき肉、鶏レバ、沖縄豆腐 【黄】精白米、押麦 【緑】ごぼう、にんじん、きゅうり、梨</p>		<p>29 麦ごはん 根菜カレー もずく酢</p> <p>【赤】鶏肉、鶏レバー 【黄】精白米、押麦、さつまいも 【緑】玉ねぎ、にんじん、れんこん、沖縄もずく、きゅうり、みかん</p>	
<p>EM牛乳 * カステラ</p>		<p>ゼリー * 焼き剣先イカ</p>		<p>ゲンキミルク * マンゴータルト</p>		<p>ゲンキミルク * たんならあくる</p>		<p>Ca飲料 * たまごパン</p>	
						<p>30 野菜そば かぼちゃ含め煮 チーズ みかん</p> <p>【赤】豚肩、カマボコ、チーズ、豆乳 【黄】沖縄そば 【緑】にんじん、キャベツ、もやし、かぼちゃ、みかん</p>		<p>野菜ジュース * 焼き芋</p>	