

月	火	水	木	金	土
<p>2014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>1 あわご飯 ゆし豆腐 フーイリチー 大根ときゅうりの和え物 チーズでカルシウム</p> <p>【赤】 ゆし豆腐, 豚肉, チーズ, 豚肉, 卵 【黄】 精白米, 心, 砂糖 【緑】 もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, 大根, しいたけ, 葉大根</p> <p>野菜ジュース * たんなふあくる</p>					
3	4	5	6	7	8
	<p>麦ご飯 すまし汁(しめじ・みつば) 生揚げのそぼろ煮 さつまいものゴマ和え みかん</p> <p>【赤】 豚ひき肉, 生揚げ, さやいんげん, ガンシロ 【黄】 精白米, おし麦, 春雨, さつまいも, ごま 【緑】 しめじ, えのき, にんじん, 温州みかん</p> <p>ゲンキミルク * シークァーサタルト</p>	<p>あわご飯 みそ汁(大根・わかめ) 魚のオランダ揚げ 野菜炒め(もやし・ピーマン) かき</p> <p>【赤】 キングクリップ, チーズ, 豚肉, ツナ 【黄】 精白米, そうめん 【緑】 大根, わかめ, にんじん, パセリ, キャベツ, もやし, ピーマン, かき, ニラ, 人参</p> <p>ゲンキミルク * そうめんチャンブル</p>	<p>あわご飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 切り干し大根炒め ほうれん草ひじきの白和え 梨</p> <p>【赤】 豚肉, かまぼこ, 沖縄豆腐, 豆乳, しらす, チーズ 【黄】 精白米, じゃが芋, こんにゃく, 砂糖, 食パン 【緑】 わかめ, 切り干し大根, しいたけ, ほうれん草, ひじき, なし</p> <p>ゲンキミルク * じゃこトースト</p>	<p>麦ご飯 ポークカレー フルーツサラダ</p> <p>【赤】 豚肉, 鶏レバー, ヨーグルト, ガンシロ 【黄】 精白米, おし麦, バター, じゃが芋, パン 【緑】 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, みかん, パナナ, 干しぶどう</p> <p>ゲンキミルク * メロンパン</p>	<p>クファシューシー すまし汁(しめじ・みつば) かぼちゃサラダ 型抜きチーズ</p> <p>【赤】 豚肉, チーズ, 【黄】 精白米, じゃが芋, 三温糖, はちみつ 【緑】 にんじん, 昆布, ねぎ, しめじ, えのき, みつば, かぼちゃ, きゅうり</p> <p>カップアイス * クラッカー</p>
	10	11	12	13	14
<p>あわご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豆腐チャンプルー 里芋のそぼろあん かき</p> <p>【赤】 沖縄豆腐, 豚もも, 鶏ひき肉, 牛乳 【黄】 精白米, さといも, 砂糖, バター 【緑】 もやし, わかめ, にんじん, ピーマン, キャベツ, しめじ, しょうが, かき</p> <p>EM牛乳 * くずもち</p>	<p>麦ご飯 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】 卵, 牛乳, 豚肉, 豚ひき肉, さくらえび, 豆乳, 豆乳 【黄】 精白米, おし麦, そうめん, ごま油, バター 【緑】 ねぎ, ピーマン, もやし, 玉ねぎ, にんじん, ぶどう</p> <p>ゲンキミルク * クッキー</p>	<p>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, 豚ひき肉 【黄】 精白米, こんにゃく, スパゲティ麺 【緑】 にんじん, 大根, 昆布, きゅうり, もやし, 温州みかん, 玉ねぎ,</p> <p>ゲンキミルク * パンネミート</p>	<p>あわご飯 すまし汁(小松菜・大根) さばのカレー焼 きんぴら風煮 梨</p> <p>【赤】 さば, 鶏ひき肉, きな粉 【黄】 精白米, くずでん粉, 黒砂糖 【緑】 こまつな, 大根, ごぼう, にんじん, れんこん, 日本なし</p> <p>ゲンキミルク * スコーン</p>	<p>ほうれん草ロール ビーフシチュー 小魚サラダ ぶどう</p> <p>【赤】 牛かた肉, 豚レバー, クリーム, しらす, 【黄】 ほうれん草ロール, じゃが芋, バター, さつまいも 【緑】 にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, ピーマン, キャベツ, ひじき, コーン, ぶどう</p> <p>麦茶 * みそおにぎり</p>	<p>麦ご飯 かきたま汁 マーボー豆腐 わかめと春雨のサラダ プルーン</p> <p>【赤】 沖縄豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー, ツナ缶, 【黄】 精白米, おし麦, 砂糖, はるさめ, 【緑】 レタス, にんじん, しいたけ, 玉ねぎ, いら, きゅうり, わかめ, トマト, プルーン</p> <p>ソフール * パナナ</p>
17	18	19	20	21	22
<p>麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・麩) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(人参キャベツ) オレンジ</p> <p>【赤】 鶏手羽, ツナ缶, EM牛乳, きな粉 【黄】 おし麦, 心, 砂糖, バター 【緑】 ほうれん草, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, オレンジ</p> <p>EM牛乳 * 米粉カップケーキ</p>	<p>お弁当会</p> 	<p>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 ミニゼリー</p> <p>【赤】 豚ひき肉, 豚レバー, チーズ, 豚肩, しらす 【黄】 スパゲティ麺, バター, じゃが芋, ごま, 三温糖 【緑】 にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, はくさい, パセリ, ひじき</p> <p>麦茶 * ふりかけおにぎり</p>	<p>あわご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 松風焼き れんこんサラダ 梨</p> <p>【赤】 鶏ひき肉, 鶏レバー 【黄】 精白米, 三温糖, ごま 【緑】 もやし, わかめ, 玉ねぎ, れんこん, 大根, きゅうり, にんじん, なし</p> <p>ゲンキミルク * ホットケーキ</p>	<p>麦ご飯 中華丼(しいたけ・卵) 小松菜と人参の白和え シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】 豚肉, あかい, うすら卵, 沖縄豆腐, 【黄】 精白米, おし麦, 三温糖, ごま, 砂糖 【緑】 はくさい, にんじん, しいたけ, ピーマン, 小松菜</p> <p>ゲンキミルク * もちもちボール</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) 親子どんぶり ごぼうサラダ みかん</p> <p>【赤】 生揚げ, 鶏肉, 豆腐, きな粉 【黄】 精白米, おし麦, 三温糖, 【緑】 ねぎ, わかめ, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 白ねぎ, ごぼう, きゅうり, コーン, みかん</p> <p>まめびよ * あんぱん</p>
24	25	26	27	28	29
<p>勤労感謝の日</p> <p>振替休日</p>	<p>あわご飯 みそ汁(キャベツ・油あげ) 豆腐と野菜のうま煮 マカロニサラダ チーズでカルシウム</p> <p>【赤】 油揚げ, 豆腐, 豚もも, ツナ缶, チーズ, 牛乳 【黄】 精白米, 三温糖, スパゲティ麺, 砂糖 【緑】 キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうり, 干しぶどう</p> <p>ゲンキミルク * カステラ</p>	<p>秋鮭すし ちむしんじ 大根と柿の甘酢合え みかん</p> <p>【赤】 卵, べにざけ, さやいんげん, 豚肉, 豚ひき肉, かつお 【黄】 精白米, 砂糖, ごま, じゃが芋 【緑】 ひじき, ねぎ, にんにく, 大根, かき, 温州みかん</p> <p>ゲンキミルク * 野菜天ぷら</p>	<p>麦ご飯 ミネストローネ(大豆) チーズハンバーグ ブロッコリーのマネズ 和え</p> <p>【赤】 卵, 牛乳, 牛ひき肉, 豚レバー, チーズ 【黄】 精白米, 押麦, じゃが芋, ごま, 三温糖, パン粉 【緑】 にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー, コーン</p> <p>ゲンキミルク * 人参蒸しカップ</p>	<p>麦ご飯 根菜カレー 白菜の和え物</p> <p>【赤】 鶏肉, 鶏レバー, しらす 【黄】 精白米, おし麦, さつまいも, バター 【緑】 玉ねぎ, にんじん, れんこん, しょうが, にんにく, はくさい, きゅうり</p> <p>ゲンキミルク * ラスク</p>	<p>野菜そば かぼちゃ含め煮 型抜きチーズ みかん</p> <p>【赤】 豚肩, かまぼこ, チーズ, 豚ひき肉 【黄】 沖縄そば, 三温糖 【緑】 にんじん, キャベツ, もやし, かぼちゃ, 温州みかん</p> <p>ミルージュ * ガトーショコラ</p>