

月		火		水		木		金		土	
2	あわご飯 みそ汁(冬瓜/油あげ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(ツナ) 青切りみかん	3	文化の日 	4	ご飯 すまし汁(しめじ/水菜) わかさぎのオランダ揚げ テークニーイリチー オレンジ	5	納豆ごはん みそ汁(キャベツ/麩) かぼちゃ含め煮 白和え プチトマト	6	麦ご飯 みそ汁(じゃがいも) チキン照り焼き 人参と小松菜の卵とし 青切りみかん	7	ご飯 ボルシチ フルーツサラダ
	【赤】油揚げ,鶏手羽,ツナ缶,きな粉 【黄】精白米,くずでん粉,黒砂糖 【緑】とうがん,ねぎ,玉ねぎ,にんじん キャベツ,もやし,ピーマン,みかん EM牛乳 * くずもち				【赤】わかさぎ,チーズ,卵,豚肉,さやいんげん 【黄】精白米,うどん 【緑】しめじ,えのき,きょうな,にんじん パセリ,大根,オレンジ,キャベツ,ピーマン パンダミルク * あんぱん		【赤】納豆,沖縄豆腐,ツナ缶,脱脂乳,卵 【黄】精白米,おし麦,焼き豆腐,砂糖 【緑】こねぎ,かぼちゃ,キャベツ ほうれんそう,トマト,グラノーラ パンダミルク * 大学芋		【赤】鶏もも,卵,豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,マーガリン 【緑】白ねぎ,にんじん,小松菜 温州みかん,かぼちゃ,バナナ パンダミルク * じゃこトースト		【赤】牛ひき肉,豚レバー,いんげん,クリーム 【黄】精白米,じゃが芋,バター 【緑】にんじん,玉ねぎ,しめじ,みかん バナナ,干しぶどう ジョア * クッキー
9	ご飯 みそ汁(もやし/わかめ) すきやき風煮 ポテトサラダ バナナ	10	お弁当会 	11	麦ご飯 ちむしんじ 生揚げのそぼろ煮 大根ときゅうりの和え物 梨	12	麦ご飯 チキンカレー キャベツサラダ	13	きのこご飯 アーサ入りゆし豆腐 ウィンナー マカロニサラダ バナナ	14	ご飯 みそ汁(豆腐/わかめ) 切り干し大根炒め ゆで卵 パイ
	【赤】牛かたろース,沖縄豆腐 【黄】精白米,しらたき,じゃが芋,食パン 【緑】もやし,わかめ,にんじん,はくさい きゅうり,バナナ,ブルーベリー,ハム EM牛乳 * コーンフレーク				【赤】豚肉,豚レバー,生揚げ,いんげん 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,はるさめ 【緑】にんじん,ねぎ,にんにく,きゅうり 大根,キャベツ,梨 パンダミルク * ペンネミート		【赤】チーズ,鶏肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,バター 【緑】玉ねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,みかん パンダミルク * マフィン		【赤】油揚げ,大豆,鶏もも,ゆし豆腐,ウィンナー,卵 【黄】精白米,スパゲティ麺,さつま芋 【緑】しめじ,えのき,赤ピーマン,ひじき あおさ,人参,きゅうり,干しぶどう,バナナ パンダミルク * じゃこトースト		【赤】沖縄豆腐,豚肉,カマボコ,卵 【黄】精白米,こんにゃく,さつま芋 【緑】わかめ,ねぎ,切り干し大根 しいたけ,パイ,ルッコラ,ジュース 麦茶 * たんならあくる
16	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 白菜の和え物 青切りみかん	17	秋鮭すし みそ汁(小松菜/しめじ) かぼちゃと豚肉のうま煮 梨	18	スパゲティミートソース すまし汁(わかめ) ごぼうサラダ ブルー	19	麦ご飯 みそ汁(キャベツ/ねぎ) 炒りどり カレー風味のサラダ 柿	20	麦ご飯 ハヤシライス もずく酢	21	ご飯 すまし汁(わかめ/大根) 鯖の味噌煮 野菜炒め 青切りみかん
	【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,竹輪 【黄】精白米,はるさめ,ごま油,食パン 【緑】チンゲンサイ,にんじん,しいたけ, 玉ねぎ,はくさい,きゅうり,みかん EM牛乳 * ガトーショコラ		【赤】卵,ベにざげ,さやいんげん,豚かた 【黄】精白米,砂糖,ごま,さつま芋 【緑】ひじき,ごまつな,しめじ,かぼちゃ 玉ねぎ,なし パンダミルク * 誕生会ケーキ		【赤】豚ひき肉,豚レバー,チーズ,しらす,油揚げ 【黄】スパゲティ麺,バター,精白米 【緑】にんじん,玉ねぎ,しいたけ,大根, わかめ,ごぼう,きゅうり,コーン,ブルー 麦茶 * ふりかけおにぎり		【赤】鶏肉,さやいんげん 【黄】精白米,おし麦,さといも 【緑】キャベツ,ねぎ,にんじん,ごぼう たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり,柿 パンダミルク * ポテトフライ		【赤】牛肉,パンダミルク 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】玉ねぎ,にんじん,ピーマン,沖縄もずく きゅうり,みかん パンダミルク * ブルーベリーパン		【赤】さば,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,三温糖,ごま油,焼き豆腐,砂糖 【緑】大根,わかめ,しょうが,ごまつな,人参 エリンギ,温州みかん まめびよ * 米粉カップケーキ
23	勤労感謝の日 	24	チキンピラフ たまごスープ 小魚サラダ 型抜きチーズ	25	あわご飯 すまし汁(しめじ/みつば) 豚肉の香り揚げ 鶏と大豆の煮物 青切りみかん	26	麦ご飯 みそ汁(じゃが芋/人参) 鮭のゴマみそ焼き わかめと春雨のサラダ バナナ	27	ロールパン きのこシチュー トマトサラダ ミニゼリー	28	沖縄そば かぼちゃサラダ ソフール
			【赤】鶏むね,卵,しらす,チーズ 【黄】精白米,ごま油,砂糖 【緑】玉ねぎ,にんじん,ピーマン からしな,キャベツ,ひじき,コーン パンダミルク * カステラ		【赤】豚肉,卵,鶏もも,大豆,しらす 【黄】精白米,ごま,ごま油,三温糖 【緑】しめじ,えのき,ミツバ,あおのり,トマト マッシュルーム缶,パセリ,みかん パンダミルク * ヒラヤーチー		【赤】サーモン,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,ごま,じゃが芋,はるさめ 【緑】にんじん,きゅうり,わかめ トマト,バナナ パンダミルク * ジャムサンド		【赤】鶏肉,鶏レバー,豆乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖 【緑】にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー,セロリ まいたけ,エリンギ,トマト,きゅうり パンダミルク * 焼き芋		【赤】豚肉,かまぼこ,卵,固形ヨーグルト 【黄】沖縄そば,砂糖,じゃが芋 【緑】かぼちゃ,きゅうり,にんじん,昆布 カップアイス * Caせんべい
30	あわご飯 みそ汁(大根/わかめ) 豆腐チャンプルー 粉ふきいも 青切りみかん	<p>2015年 ぶどうの木保育園</p> <h1>11月の献立</h1> <p>※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>									
	【赤】沖縄豆腐,豚もも,豚肉 【黄】精白米,じゃが芋,ピーマン,三温糖 【緑】大根,わかめ,人参,ピーマン,キャベツ キャベツ,しめじ,パセリ,みかん EM牛乳 * スティックケーキ	<p>「秋の味覚 きのこと」 ”香りよし、歯ごたえよし、うま味よしの名脇役！” きのこのうま味は、調理の仕方大きく変わります。 うま味成分のグアニル酸は生の状態にはあまり含ま れませんが干したり加熱したりすると、たちまち増加。 干しいたけがそのよい例です♪ 調理のときは60~70℃を保つと、最もうま味がでる そうです。炊き込みご飯や鍋料理などご家庭でも 秋の味覚を満喫してみてくださいね！</p> 									