

月	火	水	金	土		
	1 ご飯 ちむしんじ 切り干し大根炒め みかん 【赤】豚肉,豚レバー,かまぼこ,豆腐,きな粉 【黄】精白米,じゃが芋,こんにゃく,三温糖 【緑】葉ねぎ,切り干し大根,しいたけ,みかん パンダミルク * もちもちドーナツ	2 ご飯 ミネストローネ チキン照り焼き ブロッコリーマヨネーズ和え みかん 【赤】豚肉,鶏もも,ツナ缶,クリーム,牛乳 【黄】精白米,じゃが芋,三温糖,バター 【緑】人参,玉ねぎ,トマト,ブロッコリー 白ねぎ,カリフラワー,温州みかん パンダミルク * クッキー	3 文化の日 	4 麦ご飯 ポークカレー フルーツサラダ 【赤】豚肉,鶏レバー,ヨーグルト 【黄】精白米,おし麦,バター,じゃが芋 【緑】玉ねぎ,にんじん,キャベツ,みかん バナナ,干しぶどう パンダミルク * ポテトフライ	5 沖縄そば ごぼうサラダ みかん 【赤】豚肉,かまぼこ,卵,しらす 【黄】沖縄そば,砂糖,三温糖 【緑】ねぎ,ごぼう,きゅうり,コーン 温州みかん,にんじん,ひじき ソファール * ぶどう Caせんべい	
	7 ご飯 みそ汁(白菜/油あげ) 納豆オムレツ カレー風味のサラダ みかん 【赤】油揚げ,卵,EM牛乳 【黄】精白米,砂糖 【緑】白菜,小松菜,もやし,きゅうり,みかん にんじん EM牛乳 * かるかん	8 お弁当会 	9 ご飯 みそ汁(大根/わかめ) 魚のオランダ揚げ 野菜炒め バナナ 【赤】白身魚,チーズ,豚肉,卵,ツナ缶 【黄】精白米 【緑】大根,わかめ,人参,パセリ,チンゲン菜 もやし,ピーマン,バナナ,にら パンダミルク * ヒラヤーチー	10 ご飯 タコライス コーンスープ(セロリ/卵) だいこんスティック バナナ 【赤】牛ひき肉,卵 【黄】精白米,さつま芋 【緑】玉ねぎ,人参,レタス,トマト,コーン セロリー,大根,バナナ パンダミルク * 米粉カップケーキ	11 麦ご飯 マーボー豆腐 塩昆布和え ゼリー 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油 【緑】にんじん,しいたけ,玉ねぎ,にら きゅうり,塩昆布 パンダミルク * フレンチトースト	12 ご飯 みそ汁(小松菜/麩) もずく丼 きゅうりともやしの和え物 チーズで鉄 【赤】豚ひき肉,卵 【黄】精白米,ふ,砂糖 【緑】小松菜,沖縄もずく,にんじん,ピーマン 赤ピーマン,きゅうり,もやし,バナナ 野菜ジュース * ウェハース バナナ
	14 ご飯 なめこ汁 肉じゃが キャベツサラダ ミニゼリー 【赤】豆腐,牛肉,グリーンピース,卵 【黄】精白米,じゃが芋,しらたき,バター 【緑】なめこ,ねぎ,玉ねぎ,人参,キャベツ みかん,バナナ EM牛乳 * メロンパン	15 あわご飯 みそ汁(かぶ/ワカメ) 魚フライタルタルソース 野菜炒め みかん 【赤】ホキ,卵,豚ひき肉 【黄】精白米,三温糖 【緑】かぶ,わかめ,ピクルス,玉ねぎ,人参, もやし,ブロッコリー,みかん パンダミルク * 誕生会ケーキ	16 ふりかけご飯 豚汁 からし菜チャンプルー 梨 【赤】豚肉,油揚げ,沖縄豆腐,ツナ缶, 【黄】精白米,さといも,ペンネ麺 【緑】大根,ごぼう,白ねぎ,からし菜,人参 日本梨,玉ねぎ,トマトピューレ パンダミルク * ペンネミート	17 ご飯 コーンスープ(小松菜) 鶏と大豆のトマト煮 粉ふきいも みかん 【赤】豆乳,卵,鶏もも,大豆,チーズ 【黄】精白米,オリーブ油,じゃが芋 【緑】コーン,小松菜,トマト,しめじ,パセリ マッシュルーム缶,あおのり,みかん ラックミー * 黒棒 柿	18 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ 【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】人参,玉ねぎ,ブロッコリー,セロリ,柿 まいたけ,エリンギ,きゅうり,わかめ 麦茶 * 納豆みそおにぎり	19 親子合同避難訓練 
21 ご飯 もずくスープ 松風焼き しらすのサラダ みかん 【赤】豆腐,鶏ひき肉,レバー,しらす,クリーム 【黄】精白米,三温糖,ごま,焼きふ,砂糖 【緑】沖縄もずく,ねぎ,玉ねぎ,小松菜,コーン みかん EM牛乳 * 米粉ガトーショコラ	22 麦ご飯 すまし汁(しめじ/水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ パイン 【赤】牛肉,ツナ缶 【黄】精白米,押麦,こんにゃく,マカロニ 【緑】しめじ,えのき,京菜,ごぼう,人参 きゅうり,干しぶどう,パイン缶 パンダミルク * 大学芋	23 勤労感謝の日 	24 麦ご飯 みそ汁(じゃが芋/からし菜) 炒りどり 大根と柿の甘酢合え 【赤】鶏肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,押麦,じゃが芋,さといも,ごま 【緑】からし菜,人参,ごぼう,たけのこ しいたけ,さやいんげん,大根,かき 麦茶 * おかかおにぎり	25 麦ご飯 根菜カレー ゆかり和え ミニゼリー 【赤】鶏肉,鶏レバー 【黄】精白米,押麦,さつま芋,バター,食パン 【緑】玉ねぎ,人参,れんこん,きゅうり いちごジャム パンダミルク * ジャムパン	26 菜飯(ほうれん草) みそ汁(大根/油揚げ) 鮭のごま味噌焼き かぼちゃ含め煮 チーズでカルシウム 【赤】牛乳,油揚げ,しろさけ,チーズ,豆乳,卵 【黄】精白米,ごま,砂糖,はちみつ, 【緑】ほうれん草,大根,白ねぎ,かぼちゃ ラックミー * カステラ	
28 ご飯 みそ汁(小松菜/麩) チキンのケチャップ煮 ひじき炒め みかん 【赤】鶏肉,ツナ缶,きな粉 【黄】精白米,ふ,黒砂糖 【緑】こまつな,玉ねぎ,ひじき,にんじん ねぎ,温州みかん EM牛乳 * スティックパン	29 スパゲティミートソース すまし汁(玉ねぎ/かいわれ) 小松菜の和え物 柿 【赤】豚肉,チーズ,はんぺん,しらす,油揚げ 【黄】スパゲティ麺,バター,砂糖,ごま 【緑】人参,玉ねぎ,しいたけ,かいわれ大根 こまつな,コーン,かき ショア * いなり寿司	30 ご飯 すまし汁(しめじ/水菜) 煮込みハンバーグ 茹で野菜 チーズでカルシウム 【赤】牛ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐 【黄】精白米,三温糖,じゃが芋,押麦,白玉粉 【緑】しめじ,えのき,京菜,玉ねぎ ブロッコリー,なし フルーツ白玉 * クラッカー	 2016年 ぶどうの木保育園 11月の献立 ※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。			