予　定　献　立　表

2019年11月分　　れいら　　ぶどうの木保育園

１１月２４日は「和食の日」

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に、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。

月	火	水	木	金	土
				1 ご飯 みそ汁（えのきわかめ） チキン照り焼き 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂ、ｱｽﾊﾟﾗ) オレンジ 【赤】鶏もも,豚肉,EM牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,食パン 【緑】えのき,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,アスパラガス,りょくとうもやし,ｵﾚﾝｼﾞいちごジャム EM酪農牛乳　ジャムパン	2 ご飯 八宝菜 かぼちゃサラダ プチトマト 【赤】豚肉,麦茶 【黄】胚芽米,三温糖,じゃが芋, 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,ﾋﾟｰﾏﾝ,かぼちゃ,きゅうり,ﾄﾏﾄ, 麦茶　せんべい
4 振替休日 	5 あわご飯 みそ汁（しめじ,大根） すきやき風煮 きゅうりの梅和え 青切りみかん 【赤】牛かたﾛｰｽ,沖縄豆腐,豚肉 【黄】胚芽米,こんにゃく,ミルミル 【緑】しめじ,大根,ﾈｷﾞ,にんじん,はくさい,きゅうり,梅干し,温州みかん,こんぶ ミルミル　クファジューシー	6 ご飯 みそ汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ,からし菜) 鯖の塩焼き 野菜炒め（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ） りんご 【赤】さば,豚ひき肉,EM牛乳,鶏卵,牛乳,ﾁｰｽﾞ 【黄】胚芽米,じゃが芋,砂糖 【緑】からしな,にんじん,りょくとうもやし,ブロッコリー,りんご,ほうれんそう EM酪農牛乳　チーズ蒸しパン	7 ご飯 すまし汁(冬瓜,ﾜｶﾒ,ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 りんご 【赤】しろさけ,パンダ牛乳,豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】とうがん,ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,たまねぎ,キャベツ,しめじ,かぼちゃ,りんご パンダ牛乳　もちもちドーナツ	8 ご飯 みそ汁(サツマイモ) しそ入り卵焼き パパイヤイリチー プルーン 【赤】鶏卵,豚肉,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】胚芽米,さつま芋,ﾀﾋﾞｵｶ,砂糖 【緑】ﾈｷﾞ,しそ,ﾊﾟﾊﾟｲｱ,にんじん,ﾆﾗ,ﾌﾟﾙｰﾝ EM酪農牛乳　豆乳のくずもち	9 ご飯 みそ汁(油揚げ,麩) 鶏と大根の煮物 白和え（ほうれん草） バナナ 【赤】油揚げ,鶏もも,沖縄豆腐,ﾂﾅ缶,麦茶 【黄】胚芽米,焼きふ 【緑】こねぎ,大根,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,ﾊﾞﾅﾅ 麦茶　せんべい
11 ご飯 すまし汁(白菜,しめじ) 鮭のごま味噌焼き クーブイリチー パイン缶 【赤】しろさけ,豚肉,ｶﾏﾎﾞｺ,EM牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,ごま,砂糖,ごま油,こんにゃく,三温糖,黒砂糖 【緑】はくさい,しめじ,昆布,しいたけ,にんじん,パインアップル・缶 EM酪農牛乳　ちんびん	12 お弁当会 【赤】パンダ牛乳 【黄】 【緑】チーズ 型抜きチーズ　パンダ牛乳　はちゃ棒	13 芋ご飯 すまし汁(ｼﾒｼﾞ,みつば) 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え ﾐﾆｾﾞﾘｰ（白桃） 【赤】鶏もも,EM牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,さつま芋,バター,三温糖,オートミール 【緑】しめじ,えのき,ﾐﾂﾊﾞ,こまつな,にんじん,干しぶどう EM酪農牛乳　オートミールクッキー	14 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) 魚ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ 柿 【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,パンダ牛乳 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,強力粉,黒砂糖,ごま 【緑】さんとうさい,しめじ,たまねぎ,れんこん,にんじん,さやいんげん,かき,干しぶどう パンダ牛乳牛乳　黒糖カステラ	15 ご飯 すまし汁(かぶ,わかめ) ちくわのいそべあげ 野菜炒め（もやし,ひじき） りんご 【赤】竹輪,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,砂糖 【緑】かぶ,ﾜｶﾒ,かいわれ大根,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき,りんご、青のり 麦茶　いなり寿司　アーモンドミニフィッシュ	16 野菜そば 煮豆 青切りみかん 【赤】豚かた,ｶﾏﾎﾞｺ,大豆,EM牛乳,豚ひき肉 【黄】沖縄そば,砂糖,胚芽米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,真昆布,温州みかん 麦茶　りんごタルト
18 ご飯 みそ汁(わかめ,麩) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし,ﾋﾟｰﾏﾝ) オレンジ 【赤】鶏手羽,豚肉,しらす,ﾁｰｽﾞ 【黄】胚芽米,ふ 【緑】ﾜｶﾒ,ﾈｷﾞ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ﾋﾟｰﾏﾝ,ｵﾚﾝｼﾞ,えだまめ 麦茶　ゆかりおにぎり（しらす）　ﾁｰｽﾞでカルシウム	19 食育の日 麦ご飯 ポークカレー 大根とわかめの和え物 チーズで鉄 【赤】豚肉,鶏ﾚﾊﾞｰ,まぐろ缶詰, 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,大根,ﾜｶﾒ,なし、チーズ ぜんざい　梨	20 ご飯 すまし汁(ほうれん草,絹ごし) ごぼうと牛肉のみそ煮 スパサラダ 柿 【赤】豆腐,牛かたﾛｰｽ,まぐろ缶詰,豚肉 【黄】胚芽米,こんにゃく,三温糖,スパゲティ麺,うどん 【緑】ほうれんそう,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,干しぶどう,かき,キャベツ,たまねぎ,赤ピーマン ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）　チーズタルト	21 誕生会 ご飯 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ) チーズハンバーグ マカロニサラダ 梨 【赤】油揚げ,豚ひき肉、鶏卵,パンダ牛乳、チーズ 【黄】胚芽米,ごま,砂糖,ケーキ、マカロニ 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ﾈｷﾞ,にんにく,なし パンダ牛乳　誕生会ケーキ	22 麦ごはん ボルシチ 切り干し大根サラダ プチトマト 【赤】牛ひき肉,豚ﾚﾊﾞｰ,ｸﾘｰﾑ,まぐろ缶詰,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター,ごま,三温糖,紫いもﾁｯﾌﾟ 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,切り干し大根,きゅうり,ﾄﾏﾄ,ﾊﾞﾅﾅ EM酪農牛乳　いもﾁｯﾌﾟ　バナナ	23 勤労感謝の日
25 納豆ごはん みそ汁(冬瓜,山東菜) からし菜チャンプルー 青切りみかん 【赤】納豆,沖縄豆腐,まぐろ缶詰,EM牛乳 【黄】胚芽米,食パン,バター,砂糖 【緑】とうがん,さんとうさい,からしな,にんじん,温州みかん EM酪農牛乳　シナモントースト	26 ロールパン クリームシチュー（鮭） トマトサラダ（きゅうり） 【赤】しろさけ,ｸﾘｰﾑ,牛乳,パンダ牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖,ｵﾘｰﾌﾞ油,胚芽米,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,ﾄﾏﾄ,きゅうり,ﾜｶﾒ,塩昆布 パンダ豆乳　塩昆布おにぎり	27 きのこご飯 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ,大根） 豆腐ハンバーグ きゅうりとみかんの和え物 【赤】油揚げ,大豆,鶏もも,沖縄豆腐,ﾂﾅ缶,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】しめじ,えのき,赤ピーマン,しいたけ,ひじき,ﾈｷﾞ,キャベツ,大根,にんじん,きゅうり,みかん,ﾆﾗ EM酪農牛乳　ひらやちー	28 ご飯 なめこ汁(ネギ) さばのおろし煮 野菜炒め(ｷｬﾍﾞﾂ,ｲﾝｹﾞﾝ) 梨 【赤】豆腐,さば,豚肉、パンダ牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,おし麦,黒砂糖,白玉粉 【緑】なめこ,ﾈｷﾞ,しょうが,大根,にんじん,キャベツ,さやいんげん,りょくとうもやし,オレンジ パンダ牛乳　黒棒　オレンジ	29 麦ごはん 大豆と鶏肉のカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかﾁｰｽﾞ和え ソフール元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ 【赤】鶏肉,大豆,ﾁｰｽﾞ,EM牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,さつま芋, 【緑】たまねぎ,ﾋﾟｰﾏﾝ,セロリー,にんじん,ﾄﾏﾄ,にんにく,しょうが,ブロッコリー EM酪農牛乳　蒸し芋	30 ご飯 かきたま汁（ﾚﾀｽ） なすの挽き肉炒め なます バナナ 【赤】鶏卵,豚ひき肉,豆乳（ココア）,ﾂﾅ缶 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】ﾚﾀｽ,ﾅｽ,にんじん,たまねぎ,大根,ﾊﾞﾅﾅ,味付けのり 豆乳（ココア味）　ツナマヨおにぎり

※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。

≪アレルゲン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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生