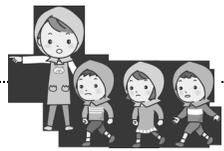


予 定 献 立 表

2020年11月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<p>2 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、豚ひき肉 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、三温糖 【緑】大根、にんじん、根菜ねぎ、からし菜、温州みかん、ネギ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</p> 	<p>4 麦ご飯(ふりかけ) ソーキ汁 ほうれん草の胡麻和え 柿</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、EM牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、ごま、砂糖、そうめん 【緑】なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、ほうれん草、かき、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンチャンプルー</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(小松菜、ふ) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら風煮(れんこん) りんご</p> <p><small>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏ひき肉、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、芋 【緑】なまつな、にんじん、パセリ、ごぼう、れんこん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 蒸し芋</p>	<p>6 ビビンバ風ごはん みそ汁(厚揚げ、ねぎ) かぶの塩昆布あえ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、EM牛乳、きなこ 【黄】精白米、麦、ごま油、三温糖、ごまくずでん粉 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょうとうもやし、ほうれん草、ネギ、かぶ、かぶ、葉、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ぐずもち</p>	<p>7 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、えのき) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) 黄桃缶</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま 【緑】とうがんと、えのき、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもやし、黄桃缶</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 りんごババロア</p>
<p>9 もずく丼 みそ汁(大根、油揚げ) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、三温糖 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、大根、ネギ、キャベツ、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ハナナケキ</p>	<p>10 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">野菜ジュース せんべい</p>	<p>11 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) まぐるカツ(ゴマ) ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】きはだまぐる、豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、黒砂糖、三温糖、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 練りゴマトースト</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(白菜、こまつな) 鯖の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) 柿</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、パンダ牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】はくさい、こまつな、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、ピーマン、かき</small></p> <p style="text-align: center;">ぼんだ牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>13 あわご飯 きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚肉、牛乳、EM酪農牛乳 【黄】食パン、精白米、バター、三温糖、オリーブ油、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、しいたけ、しめじ、トマト、きゅうり、ワカメ、いちごジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(豆腐、山東菜) 八宝菜 大豆の甘辛揚げ チーズ</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、大豆、しらす 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ケーキ 【緑】さんとうまい、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、きくらげ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 チーズタルト</p>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー パン缶</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、食パン 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 フレンチトースト</p>	<p>17 そぼろ丼 みそ汁(なす) きゅうりともしの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、鶏卵、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖、バター 【緑】ほうれん草、そうナス、ワカメ、ネギ、きゅうり、りょうとうもやし、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>18 カレーライス(シーフード) ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、あいかい、豚肉、牛乳、まぐる、缶詰、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コン、バナナ、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かりんとう 枝豆</p>	<p>19 あわご飯 すまし汁(しめじ、水菜) からあげ おくらの梅和え ミニゼリー(すりおろしりんご)</p> <p><small>【赤】鶏肉 【黄】精白米、三温糖、ケーキ 【緑】しめじ、水菜、おくら、梅干し</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース 誕生会ケーキ</p>	<p>20 あわご飯 アーサ汁 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】しらす、豚肉、がま、チーズ、とうふ 【黄】精白米、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、三温糖 【緑】さんとうまい、はくさい、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご、ごあおさ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>21 親子合同避難訓練</p>  <p style="text-align: center;">野菜ジュースパン</p>
<p>23</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) しらすの卵焼き ひじき炒め 青切りみかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏卵、しらす、豚肉、大豆、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、三温糖 【緑】はくさい、ネギ、ひじき、にんじん、さやいんげん、温州みかん、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>25 野菜そば さつま芋のサツと焼き 柿</p> <p><small>【赤】豚、かたがね、EM牛乳、しらす 【黄】沖繩そば、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、かき、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クワジュースーおにぎり</p>	<p>26 あわご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 魚ハンバーグ 春雨サラダ 柿</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、ツナ缶、パンダ牛乳、ナチュラルチーズ、クリーム、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】精白米、はるさめ、三温糖、砂糖 【緑】とうがんと、えのき、たまねぎ、きゅうり、トマト、ワカメ、かき、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>27 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ミニゼリー(プルーン)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛、かた、ローズグリーンピース 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) ピーチマフィン</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、ふ) ポークケチャップ 小松菜とコーンの和え物 パン缶</p> <p><small>【赤】豚肉 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、ごま、砂糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コン、パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 プリン</p>
<p>30 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え チーズ(鉄)</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚肉、チーズ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつま芋、ごま 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 カステラ</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">11月24日は「和食の日」</p>  <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">和食</p> <p>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用することを目指します。日本特有の素晴らしい食文化を繋いでいきましょう。</p> 				

※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。

◀アレルギー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・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・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・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生