

予 定 献 立 表

2022年11月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
	1 麦ご飯 すまし汁(冬瓜,水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 きゅうりの梅和え バナナ <small>【赤】牛乳、お赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、きび砂糖、食パン 【緑】とうがん、きょうな、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、梅干し、バナナ、たまねぎ、いちごジャム</small> 赤箱牛乳 ジャムパン	2 麦ご飯 みそ汁(からし菜,じゃが芋) 鯖の塩焼き ブロッコリーソテー 柿 <small>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、ナチュラルチーズ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】からし菜、ブロッコリー、にんじん、コン、かき、ほうれんそう</small> EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン	3 文化の日 	4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 かぶの塩昆布あえ チーズ10鉄分入り <small>【赤】生揚げ、豚肉、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、さつま芋 【緑】ネギ、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、かぶ、塩昆布</small> EM酪農牛乳 蒸し芋	5 野菜そば 煮豆 りんご <small>【赤】豚肉、カボチャ、大豆、油揚げ 【黄】沖縄そば、油、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、真昆布、りんご</small> 麦茶 きつねおにぎり
	7 もずく丼 なめこ汁(ネギ) きゅうりのおかか和え プルーン <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、コーンフレーク 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、なめこ、ネギ、きゅうり、プルーン</small> EM酪農牛乳 コーンフレーク	8 お弁当会  <small>【赤】 【黄】 【緑】</small> 飲む野菜と果実 せんべい	9 スパゲティミートソース アーサ汁 しらすのサラダ 青切りみかん <small>【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、しらす、まぐろ缶、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、油、薄力粉、バター、マヨドレ、精白米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、こまつな、コン、温州みかん、塩昆布</small> 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 味付小魚	10 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 柿 <small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、豆乳、豚肉、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、パン粉、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】はくさい、えのき、たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、かき</small> 赤箱牛乳 さつまいも蒸しカップ	11 麦ご飯 豚肉と椎茸のお汁 揚げ魚のケチャップ煮 切り干し大根サラダ 青切りみかん <small>【赤】豚肉、キングクリップ、まぐろ缶、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、ごま、食パン、黒砂糖、バター 【緑】しいたけ、こまつな、たまねぎ、ピーマン、切り干し大根、きゅうり、にんじん、温州みかん</small> 赤箱牛乳 黒糖ラスク
14 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め 柿 <small>【赤】豆腐、しろさけ、豚肉、カボチャ、しらす、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、ごま、きび砂糖、ごま油、こんにやく、油 【緑】チンゲンサイ、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、かき</small> 麦茶 いなり寿司	15 麦ご飯 みそ汁(豆腐,ねぎ) 鶏と大根の煮物 小松菜としめじのおかか和え りんご <small>【赤】沖縄豆腐、鶏もも、赤箱牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、くずでん粉 【緑】ネギ、大根、にんじん、しいたけ、こまつな、しめじ、りんご</small> 赤箱牛乳 豆乳のくずもち	16 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】鶏もも、沖縄豆腐、豚肉、ソファール、EM牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】精白米、あわ精白粒、さつま芋、こんにやく、油、きび砂糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、からし菜、たまねぎ、ネギ、焼きのり</small> EM酪農牛乳 チーズタルト	17 キッズビビンバ みそ汁(冬瓜,ねぎ) 大根の甘酢和え 味付小魚 <small>【赤】豚肉、ゴマなしミニフィッシュ、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、ごま、ケーキ 【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、ほうれんそう、とうがん、ネギ、大根</small> 赤箱牛乳 誕生会ケーキ	18 カレーライス(ポーク) キャベツのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚肉、豚レバー、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、食パン、バター、きび砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、コン、きゅうり、バナナ</small> みどり調整豆乳 シナモントースト	19 親子丼 みそ汁(白菜,トマト) きゅうりと竹輪の和え物 青切りみかん <small>【赤】鶏肉、鶏卵、竹輪、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、はくさい、トマト、カメきゅうり、温州みかん、かぼちゃ</small> 赤箱牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)
21 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 りんご <small>【赤】牛ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤箱牛乳、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ホットケーキ、マヨドレ 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、たまねぎ、コン、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、キャベツ</small> EM酪農牛乳 きゃべつマフィン	22 納豆ごはん ちむしんじ 麩チャンプルー パイン缶 <small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、鶏卵、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ふさつまいも 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、りょうとうもやし、パイン缶</small> 赤箱牛乳 蒸し芋	23 勤労感謝の日 	24 麦ご飯 みそ汁(小松菜,麩) きびなごの蒲焼き風 春雨サラダ 柿 <small>【赤】スルルー、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、ふ、油、きび砂糖、ごま、はるさめ、カケン 【緑】こまつな、きゅうり、トマト、カメ、かき、梅干し、味付けのり</small> Ca飲料(リンゴ) 梅おかかおにぎり	25 麦ご飯 みそ汁(大根,カメ) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) バナナ <small>【赤】豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉、サイダー、黒砂糖 【緑】大根、カメ、ネギ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうとうもやし、バナナ</small> EM酪農牛乳 そべポーポー	26 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ 味付小魚 <small>【赤】牛乳、豚レバー、クリーム、ゴマなしミニフィッシュ、EM牛乳、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、バター、きび砂糖、かりんとう 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、はくさい、りんご、きゅうり</small> EM酪農牛乳 かりんとう チーズ10鉄分入り
28 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 炒り豆腐 インゲンのごま和え チーズ10鉄分入り <small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、型抜きチーズ10鉄分、ジョア、ツナ缶 【黄】精白米、あわ精白粒、こんにやく、油、きび砂糖、ごま、マヨドレ 【緑】キャベツ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、味付けのり</small> ジョア(マスクット)80 ツナマヨおにぎり	29 麦ごはん きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワサーゼリー <small>【赤】豚肉、牛乳、脱脂粉乳、チーズ 【黄】精白米、押し麦、油、じゃが芋、薄力粉、バター、きび砂糖、オリーブ油、シークワサーゼリー、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、カメ、ブルーベリージャム</small> 赤箱牛乳 ジャムサンド	30 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,竹輪) レバーの炒め物 スパゲティサラダ バナナ <small>【赤】竹輪、豚レバー、豚肉、まぐろ缶、EM牛乳、さば缶 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、サラサバ、マヨドレ、そうめん 【緑】ほうれんそう、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょうとうもやし、コン、きゅうり、干しぶどう、バナナ、ネギ</small> EM酪農牛乳 ソーメンチャンプルー	「いいにほんしょく」の語呂合わせから、 11月24日は「和食の日」  和食  和食文化の認識を深め、大切さを再認識する日となるようお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、だし汁や発酵食品の旨みを使うことを目指します。私たちの素晴らしい食文化を繋げていきましょう。		

※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