

予 定 献 立 表

2023年11月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>1 麦ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしの和え物 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,しろうさげ,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,油,きび砂糖,薄力粉,ごま,油 【緑】レタス,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,きゅうり,りょくとうもやし,かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアンダーギー</p>	<p>2 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ プルーン</p> <p><small>【赤】牛・かた,ローズ,豚レバー,クリーム,しらす,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター,きび砂糖 【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,プルーン,ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 カルシウムおにぎり</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">3</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">文化の日</p> 	<p>4 あわご飯 みそ汁(大根・しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚肉,みどり調整豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,米粉,きび砂糖,バター 【緑】大根,しめじ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,オレンジ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かぼちゃクッキー(米粉)</p>
<p>6 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 厚揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 パイン缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,厚揚げ,EM牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,はるさめ,ホットケーキ,ゴマ(黒),ごま 【緑】チンゲンサイ,にんじん,さやいんげん,かぼちゃ,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>	<p>7 スパゲティ・ミートソース アーサ汁 ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,まぐろ・缶詰水煮,型抜きチーズ10鉄分 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,油,薄力粉,バター,きび砂糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,ほうれん草,コーン,バナナ,塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布とツナのおにぎり</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おかか) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】若鶏・もも,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉等,きび砂糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,大根,にんじん,しいたけ,こまつな,りょくとうもやし,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(白菜・トマト) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉,赤箱牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,米粉,砂糖 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,りんご,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 米粉のピナップルケーキ</p>	<p>10 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) きゅうりの梅和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,型抜きチーズ10鉄分,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,きゅうり,梅干し,いちご・ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>11 中華丼 なめこ汁(ネギ) ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉,豆腐,EM牛乳,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,さつま芋,バター 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,なめこ,ネギ,ブロッコリー,トマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>
<p>13 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 肉じゃが キャベツサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】生揚げ,牛・かた,ローズ,グリーンピース,EM牛乳,脱脂粉乳,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,こんにやく・しらたき,きび砂糖,薄力粉 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,みかん,プルーン,もも・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ピーチマフィン(卵除去)</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">14</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">お弁当会</p> 	<p>15 芋ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやし・ひじき) パイン缶</p> <p><small>【赤】さば,豚かた肉,ショア,油揚げ 【黄】精白米,さつま芋,油,きび砂糖,ごま 【緑】とうがん,ネギ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">ショア(いちご)80 豆乳プリンタルト</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(大根・ワカメ) ハニースパイシーチキン 人参シリシリ(シラス) 青切りみかん</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">誕生会</p> 	<p>17 カレーライス(ポーク) かぶの甘酢合え ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚かた肉,鶏レバー,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,きび砂糖,紫いもチップ 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ根,葉バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いもチップ バナナ</p>	<p>18 野菜そば おからサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,おから,竹輪 【黄】沖縄そば,油,マヨドレ,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,きゅうり,コーン,りんご,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き キュウリとワカメの和え物 フルーツゼリー(巨峰)</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,きび砂糖,ライ麦・全粒粉,薄力粉 【緑】キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,きゅうり,ワカメ,レモン,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵なし)</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ,まぐろ・缶詰水煮,赤箱牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま,きび砂糖,焼きふ・観世ふ 【緑】はくさい,えのき,しめじ,たまねぎ,大根・切り干し大根,きゅうり,にんじん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 炒りどり マヨチーズちくわ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏肉,竹輪,チーズ,脱脂粉乳,クリーム,麦茶,さば・缶詰 【黄】精白米,おし麦,ふ,さといも,油,マヨドレ,そうめん 【緑】こまつな,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,パセリ・乾,温州みかん,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ソーメンチャンプルー</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">23</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 麦ごはん きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた肉,牛乳,脱脂粉乳,しらす 【黄】油,じゃが芋,薄力粉,バター,きび砂糖,オリーブ油,シークワーサーゼリー,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,ひらたけ・エリンギ,しいたけ,しめじ,トマト,きゅうり,ワカメ,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ポークのアップルソース 野菜炒め(ブロッコリー) プルーン</p> <p><small>【赤】豚かた肉,まぐろ・缶詰,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,きび砂糖,油,さつま芋 【緑】たまねぎ,ネギ,りんご,ブロッコリー,にんじん,りょくとうもやし,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 キャラメルポテト</p>
<p>27 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆,豚かた肉,豚レバー,沖縄豆腐,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,コーン,パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p>28 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉,チーズ 【黄】中華めん,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨドレ,精白米 【緑】はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,ナス,ワカメ,ネギ,かぼちゃ,きゅうり,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】さば,若鶏・もも,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】キャベツ,しめじ,ネギ,とうがん,にんじん,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ハンバーグ つけ合わせ野菜 りんご</p> <p><small>【赤】油揚げ,沖縄豆腐,豚ひき肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,玄米フレーク 【緑】大根,ネギ,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,カリフラワー,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 玄米フレーク</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">私たちが住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになりました。1日のなかでも気温の変化が大きくなる時です。</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体をつくりましょう。</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