

予 定 献 立 表

2019年11月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>11月24日は「和食の日」</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に、だし汁や発酵食品のうま味を使うことを目指し</p>				<p>1 ご飯 八宝菜 かぼちゃサラダ プチトマト</p> <p>【赤】豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、じゃが芋、食パン 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ゆず、いちご、ジャム</p> <p>EM脱脂牛乳 ジャム、いちご</p>	<p>2 運動会</p> 
<p>4 振替休日</p> 	<p>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</p> <p>【赤】牛かた、EM牛乳、沖繩豆腐、豚肉 【黄】胚芽米、こんにやく、ミルミル 【緑】しめじ、大根、きんぴら、はくさい、きゅうり、梅干し、夏野菜みかん、しいたけ、からし菜</p> <p>ミルミル ポロポロジュシー</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(じゃがいも、からし菜) 鯖の塩焼き 鶏の塩焼き 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、鶏肉、EM牛乳、鶏肉、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】からし菜、にんじん、りんご、とうもろこし、ブロッコリー、りんご、ほうれん草</p> <p>EM脱脂牛乳 チーズ、鶏肉、パン</p>	<p>7 芋ご飯 すまし汁(シメジ、みつば) 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え ミニゼリー(白桃)</p> <p>【赤】鶏もも、EM牛乳、鶏肉、牛乳 【黄】胚芽米、さつまいも、バター、三温糖、オートミール 【緑】しめじ、えのき、みつば、なつめ、にんじん、干しぶどう</p> <p>EM脱脂牛乳 オートミールクッキー</p>	<p>8 ロールパン クリームシチュー(鮭) トマトサラダ(きゅうり)</p> <p>【赤】しるさげ、クリーム牛乳、みどり調整豆乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、トマト、油、豚骨、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、おくら、きゅうり、かぼちゃ、塩昆布</p> <p>みどり調整豆乳 昆布おにぎり</p>	<p>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</p> <p>【赤】油揚げ、鶏もも、沖繩豆腐、かつお、EM牛乳 【黄】胚芽米、焼きたまご 【緑】ほうれん草、大根、にんじん、しいたけ、ほうれん草、バナナ</p> <p>EM脱脂牛乳 ゴマボッキー</p>
<p>11 ご飯 みそ汁(サツマイモ) しそ入り卵焼き パイパイリチー ブルー</p> <p>【赤】鶏肉、豚肉、EM牛乳、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、さつまいも、砂糖 【緑】しそ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブルー</p> <p>EM脱脂牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>12 ご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ、ねぎ) 雑のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 りんご</p> <p>【赤】しそ、さけ、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、りんご</p> <p>EM脱脂牛乳 もももちドーナツ</p>	<p>13 スパゲティミートソース(なす) アーサ汁 コールスローサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏肉、チーズ、豆腐、豚肉 【黄】スパゲティ、トマト、三温糖、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あじき、キャベツ、バナナ、昆布、かつ</p> <p>麦茶 クワジュシーおにぎり</p>	<p>14 ご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) 魚ハンバーグ れんごんのゴママヨサラダ 柿</p> <p>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、EM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</p> <p>EM脱脂牛乳 黒糖カスター</p>	<p>15 麦ご飯 ポークカレー 大根とわかめの和え物 チーズで鉄</p> <p>【赤】豚肉、鶏肉、たまご、小麦粉、EM牛乳 【黄】胚芽米、おしそ、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、大根、わかめ</p> <p>EM脱脂牛乳 黒糖 梨</p>	<p>18 野菜そば 煮豆 青切りみかん</p> <p>【赤】豚かた、ほうろ、大豆、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】沖繩豆腐、そば、砂糖、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、真昆布、温州みかん</p> <p>EM脱脂牛乳 味噌おにぎり</p>
<p>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、ピーマン) オレンジ</p> <p>【赤】鶏手羽根、豚肉、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、みかん 【緑】わかめ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、オレンジ、えだまめ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズでかき氷</p>	<p>19 ご飯 すまし汁(白菜、しめじ) 食 雑のごま味噌焼き 育 雑のごま味噌焼き の クーパイリチー 日 パイン缶</p> <p>【赤】しそ、さけ、豚肉、かつお、EM牛乳、鶏肉 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、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</p> <p>EM脱脂牛乳 セベボーラー</p>	<p>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 マカロニサラダ 柿</p> <p>【赤】豆腐、牛かた、チーズ、たまご、白砂糖、豚肉 【黄】胚芽米、こんにやく、三温糖、スパゲティ、昆布、うどん 【緑】ほうれん草、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</p> <p>ジョア(グリーン) 徳島うどん(湯や)</p>	<p>21 ご飯 なめこ汁(ネギ) さばのおろし煮 野菜炒め(キャベツ、インゲン) 梨</p> <p>【赤】豆腐、さば、豚肉 【黄】胚芽米、三温糖、だし、黒砂糖、白玉粉 【緑】なめこ、ネギ、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りんご、とうもろこし、なし</p> <p>ほんごい チーズで鉄</p>	<p>22 麦ごはん ボルシチ 切り干し大根サラダ プチトマト</p> <p>【赤】牛ひき肉、豚肉、じゃが芋、たまご、小麦粉、EM牛乳 【黄】胚芽米、おしそ、じゃが芋、バター、ごま、三温糖、紫いも、トマト 【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、バナナ</p> <p>EM脱脂牛乳 いもパフ バナナ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 
<p>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</p> <p>【赤】納豆、沖繩豆腐、たまご、小麦粉、EM牛乳 【黄】胚芽米、食パン、バター、砂糖 【緑】とうもろこし、さんとうさい、からし菜、にんじん、酒粕、みかん</p> <p>EM脱脂牛乳 シナモンToast</p>	<p>28 ご飯 すまし汁(かぶ、わかめ) ちくわのチーズフライ 野菜炒め(もやし、ひじき) りんご</p> <p>【赤】かぶ、鶏肉、しらす、油揚げ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぶ、わかめ、いわれ大根、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ひじき、りんご</p> <p>麦茶 いなり寿司 アーモンドミニフィッシュ</p>	<p>27 きのご飯 みそ汁(キャベツ、大根) 豆腐ハンバーグ きゅうりとみかんの和え物</p> <p>【赤】豆腐、大豆、鶏もも、沖繩豆腐、かつお、EM牛乳 【黄】胚芽米、お豆腐 【緑】しめじ、えのき、赤ピーマン、しいたけ、ひじき、ネギ、キャベツ、大根、にんじん、きゅうり、みかん、ご</p> <p>EM脱脂牛乳 ひらやち</p>	<p>28 お弁当 誕生会</p>  <p>EM脱脂牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>29 麦ごはん 大豆と鶏肉のカレー ブロッコリーのおかかチーズ和え ソファール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏肉、大豆、チーズ、EM牛乳 【黄】胚芽米、おしそ、さつまいも、黒砂糖 【緑】たまねぎ、ピーマン、セロリー、にんじん、トマト、にんじく、しょうが、ブロッコリー</p> <p>EM脱脂牛乳 だし汁 黒糖</p>	<p>30 ご飯 かきたま汁(レタス) なすの焼き肉炒め なます バナナ</p> <p>【赤】鶏肉、豚ひき肉、豆腐、(ココア)、かつお 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】レタス、ナス、にんじん、たまねぎ、大根、バナナ、味付けのり</p> <p>豆乳(ココア味) ツナマヨおにぎり</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が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