

# 予 定 献 立 表

2020年11月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>2 あわご飯 さつまい からし菜チャンブルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、洋風豆腐、豚肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、さつまい、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、さき、銀きのり</small></p> <p style="text-align: center;">茶茶 納豆みそおにぎり いりこ</p>	<p>3 文化の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<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、豆腐、さば、梅干 【黄】精白米、おし麦、ごま油、ごま油、ごま油 【緑】なごらち、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;">豆乳 ソーメンタシャ</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、牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、ふ、くず、でん粉、砂糖 【緑】ごま油、にんじん、パセリ、ごぼう、れんこん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 豆乳のくずもち</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 ソフール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、豆乳 【黄】精白米、麦ごま油、三温糖、ごま、黒砂糖 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょうとうもろやし、ほうれん草、ネギ、かぶ、かぶ、菜、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 蒸し芋 黒糖(3徳〜)</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) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、もも、豚肉、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、三温糖、ごま 【緑】とうがん、えのき、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもろやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 きつおおにぎり</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、豆乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、三温糖 【緑】沖鴨もずく、にんじん、こんにやく、ドーナツ、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;">豆乳 米粉のパンケーキ(10分)</p>	<p>10 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) まぐろカツ(ゴマ) ブロッコリーソー 梨</p> <p><small>【赤】さば、だまご、豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、黒砂糖、三温糖、さつまい 【緑】チンゲンサイ、しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、こんにん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい(学) チーズ(鉄)</p>	<p>11 スパゲティーミートソース アーサ汁 しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚肉、ソーキ、豆腐、しらす、豚肉 【黄】スパゲティ、トマト、オリーブ油、パスタ、豚肉 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、ごま油、コン、バナナ、昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">茶茶 クマージュシーおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 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、牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はちみつ、さつまい 【緑】はくさい、えのき、キャベツ、にんじん、りょうとうもろやし、ドーナツ、かき</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>13 ロールパン 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</p> <p><small>【赤】豚肉、豚肉、牛乳、煮干し 【黄】ロールパン、じゃが芋、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、ズッキーナ、しいたけ、しめじ、りょうとうもろやし</small></p> <p style="text-align: center;">茶茶 ふりかけおにぎり いりこ</p>	<p>14 麦ご飯 すまし汁(ハニ、玉ネギ、カワレ) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ(ツナ) プチトマト</p> <p><small>【赤】はんぺん、牛、かたろース、まぐろ、豆腐、豆乳、塩唐揚げ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ、黒砂糖 【緑】たまねぎ、かいわれ大根、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しふたつ、もも、梅、豆乳、ピーチマフィン</small></p>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー 柿</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚肉、豚肉、豆腐、かたろース 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ロールパン 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ロールパン(カクオ)</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】豚ひき肉、鶏卵、鶏卵、豆乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖、バター 【緑】ほうれん草、ナス、わかめ、きゅうり、りょうとうもろやし、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鯖のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】しらす、豚肉、かたろース、煮干し 【黄】精白米、ごま油、ごま油、こんにやく、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">茶茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>19 あわご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 魚ハンバーグ 春雨サラダ パン缶</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、かつ、牛乳、チヂミ、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、きょうな、たまねぎ、きゅうり、トマト、わかめ、ほうれん草、パン、アプル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>20 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、あかいが、豚肉、牛乳、まぐろ、梅干、みどり、黒豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ドーナツ、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、黒豆乳、かりんとう、枝豆</p>	<p>21 野菜そば さつまいのサツと焼き 柿</p> <p><small>【赤】豚、かたろース、豆乳、しらす 【黄】沖鴨そば、さつまい、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもろやし、かき、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 沖かりおにぎり(しらす)</p>
<p>23 勤労感謝の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<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、かつ、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;">茶茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) レパのカレー揚げ 野菜炒め(青菜) バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、豚肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、さば、パン、バター、ゴマペースト、黒砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ドーナツ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 納豆ゴマペースト</p>	<p>26 お弁当</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">牛乳 誕生会ケーキ</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(ブルー)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、かたろース、グリーンピース、しらす、かき 【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、ごま油、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジャブ(ブルー) 鮭と青菜のおにぎり</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 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、焼き、ごま油 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、ごま油、にんじん、コーン、りんご</small></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】煮干し、豆腐、豚肉、チーズ、豆乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつまい、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;">豆乳 フリッツ(人参)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <h2 style="font-size: 2em;">和食</h2> </div> <div style="text-align: center;"> <h3>11月24日は「和食の日」</h3> <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> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>				

※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