

予 定 献 立 表

2021年11月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
<p>1 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ、チンゲン) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏・手羽唐・かたEM牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ、油、鶏油、砂糖、三温糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょくとともやし、さやいんげん、温州みかん、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(白菜、トマト) まぐろカツ(ゴマ) 人参シシリ(シラス) りんご</p> <p><small>【赤】そば、たまねぎ、豆腐、しらたき、チーズ 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、ゴマ、パン粉、油、ごま油、黒砂糖、三温糖、もち米 【緑】はくさい、りんご、にんじん、人参、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい(もち米) チーズ(水分入り)</p>	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 仲かりご飯 カボチャスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 梨</p> <p><small>【赤】牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、沖調豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、鶏油、薄力粉、ごま油、鶏油、鶏油 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、なし、にんじん、ごま</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 ひらやちー</p>	<p>5 カレーライス(魚) かぶの甘酢合え フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏、かた、薄力粉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、砂糖、醤油 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、かぶ、かぶ、りんご、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 ジャムパン</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 八宝菜 茹で卵 柿</p> <p><small>【赤】沖調豆腐、かた、薄力粉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま油 【緑】わかめ、きんぴら、にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、ごぼう、きゅうり、かき、味噌、けのり</small></p> <p style="text-align: center;">漬物、にんじん、ごぼう、きゅうり、味噌、けのり</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) すぎやき風煮 きゅうりの梅和え パン缶</p> <p><small>【赤】牛・かた、ローズ、沖調豆腐、豆腐 【黄】精白米、あわ、薄力粉、じゃが芋、油、ごま油、ごま油、ごま油 【緑】たまねぎ、きんぴら、にんじん、ごぼう、きゅうり、梅干し、パン缶</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 五平餅</p>	<p>9 ふりかけご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ 梨</p> <p><small>【赤】鶏、かた、しらさぎ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油、三温糖、じゃが芋、さつまいも、油 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 さつまいもスティック</p>	<p>10 スパゲティーミートソース みそ汁(白菜、油揚げ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、さくらんぼ、味噌、味付小魚 【黄】細切り、油、油、薄力粉、ごま油、砂糖、ごま油 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ほうれん草、コーン、干し椎茸</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布とバナナのおにぎり 味噌小魚</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】さば、豚、かた、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ホットケーキミックス 【緑】大根、わかめ、しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>12 親子丼 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) 小松菜の和え物(おかか) ソール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、ソール、豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、はちや棒 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根菜、ねぎ、きんぴら、りょくとともやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 はちや棒 青切りみかん</p>	<p>13 納豆ごはん 豚汁 からし菜チャンプルー りんご</p> <p><small>【赤】納豆、豚、かた、沖調豆腐、豆腐、チーズ 【黄】精白米、おし麦、ごま油、ごま油、ごま油、ごま油 【緑】大根、ごぼう、にんじん、根菜、ねぎ、からし菜、たまねぎ、りんご、ごぼう</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 コーンスのお焼き</p>
<p>15 あずきご飯 みそ汁(花麩) ハニースパイシーチキン デークニーイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚、かた、豆腐、きな粉 【黄】精白米、もち米、焼きそば、油、ごま油、ごま油、ごま油 【緑】たまねぎ、きんぴら、にんじん、ごぼう、きゅうり、梅干し、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 豆腐のくずもち</p>	<p>16 キッズビビンバ なめこ汁 大豆の甘辛炒め 柿</p> <p><small>【赤】豚肉、豆腐、大豆、しらたき、味噌、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、ごま油 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょくとともやし、ほうれん草、なめこ、かき、味噌、けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり 味噌小魚</p>	<p>17 麦ご飯 すまし汁(白菜、えのき) 鯖のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】しらさぎ、豚、かた、かた、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま油、ごま油、ごま油、ごま油 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょくとともやし、えのき、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 サターアングーギー</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(なす) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜サラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆腐、かた 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、砂糖、油、薄力粉、ごま油 【緑】なす、根菜、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 レーズクッキー</p>	<p>19 もずく丼 ゆし豆腐 小松菜としめじのおかか和え チーズ(鉄分入り) 日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、チーズ、豆腐、うの、うの 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ロールパン 【緑】沖調豆腐、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、かき、ごぼう、たまねぎ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 ロールパン(ケイパー)</p>	<p>20 野菜そば 蒸し芋 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、そば、EM牛乳 【黄】沖調豆腐、油、ごま油、ごま油、ごま油 【緑】にんじん、キャベツ、りんご、干しぶどう、温州みかん、かき、ごぼう、たまねぎ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(厚揚げ) なすの挽き肉炒め 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】手羽唐、豚ひき肉、EM牛乳、豆腐、豆腐 【黄】精白米、あわ、薄力粉、油、砂糖、薄力粉 【緑】わかめ、かき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、大根、かき、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM醸造牛乳 パナマフィン</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜、えのき) 和食 豆腐ハンバーグ のきんぴら風煮(れんこん) 日 りんご</p> <p><small>【赤】沖調豆腐、かき、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、味噌、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、油、三温糖、ごま油、砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、かき、ほうれん草、りょくとともやし、かき、たまねぎ、コーン、グリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 味噌小魚</p>	<p>25 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">豆腐 誕生会ケーキ</p>	<p>26 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】かた、牛乳、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、ごま油、三温糖、油、薄力粉、ごま油 【緑】しょうが、ごぼう、ピーマン、精白米 【赤】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、きゅうり、りんご、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、山菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりと竹輪の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、豆腐、かた、竹輪、豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつまいも、バナナ、ごま油 【緑】とうがらし、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐、さつまいも、バナナ</p>
<p>29 納豆みそご飯 ちむしんじ タマナーチャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】挽き肉、納豆、豚ひき肉、かた、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 【黄】精白米、三温糖、じゃが芋、油、薄力粉、アーモンド、砂糖、ごま油 【緑】かき、にんじん、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐 かぼちゃクッキー</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) きびごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草、ひじき) 柿</p> <p><small>【赤】スルメ、沖調豆腐、かき、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま油、ごま油 【緑】かぼちゃ、しめじ、かき、ほうれん草、ひじき、にんじん、かき、たまねぎ、コーン、グリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">豆腐(マカ)80 ジャワライス</p>	<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ます。日本特有の素晴らしい食文化を築いていきましょう。</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。 ※おやつのかき、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用しています。
 <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