

予 定 献 立 表

2022年11月分

とこいく保育園 932-5662

月	火	水	木	金	土
	<p>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</p> <p><small>【添】牛ひき肉,鶏肉,大豆,りんご,人参 【黄】絹白米,おし麦,こんにゃく,きび砂糖,バター 【緑】とうもろこし,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</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 ジャワライス</p>	<p>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</p> <p><small>【添】鯖,鶏肉,牛ひき肉,ほうろ,ほうろ,ほうろ 【黄】絹白米,おし麦,じゃが芋,きび砂糖,厚力粉 【緑】からし菜,ブロッコリー,にんじん,コンニャク,かき,ほうろ</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>3 文化の日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(沖縄豆腐,ねぎ) 八宝菜 かぶの塩昆布あえ チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【添】生揚げ,豚肉,豆腐,ほうろ,ほうろ,ほうろ 【黄】絹白米,おし麦,ねぎ,きび砂糖,さつま芋,厚力粉 【緑】かぶ,きんぴら,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,マヨネーズ,かぶ,塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 蒸し芋 黒糖(3歳以下)</p>	<p>5 野菜そば 煮豆 りんご</p> <p><small>【添】豚肉,大豆,大豆,豆乳 【黄】沖縄豆腐,おし麦,ねぎ,きび砂糖,絹白米 【緑】にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,真実,りんご,味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>7 もずく丼 なめこ汁(ネギ) きゅうりのおかか和え ブルー</p> <p><small>【添】鶏ひき肉,鶏肉,大豆,EM牛乳,鶏肉 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,サイダー,厚力粉 【緑】もずく,にんじん,にんにく,マヨネーズ,アボカド,なめこ,きゅうり,ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 そべボーボー</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め パン缶</p> <p><small>【添】まぐろ,大豆,大豆,鶏肉,大豆,鶏肉 【黄】絹白米,おし麦,厚力粉,パン粉,油,こんにゃく,油 【緑】にまつな,しめじ,ネギ,ひじき,にんじん,さやいんげん,パン缶,しいたけ,ハンダマ</small></p> <p style="text-align: center;">軟食野菜と果実 おろぼろジュース(100%)</p>	<p>9 スパゲティ-ミートソース アーサー汁 しらすのサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【添】鶏ひき肉,牛ひき肉,鶏肉,チーズ,豆腐,しらす,まぐろ,ゴマ,パスタ,マヨネーズ 【黄】絹白米,おし麦,厚力粉,パン粉,油,こんにゃく,油 【緑】スパゲティ,鶏肉,しらす,厚力粉,バター,マヨネーズ,絹白米</small></p> <p><small>【添】にんじん,たまねぎ,しいたけ,おろそ,こまつな,ネー,温州みかん,塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">果菜 塩昆布とツナのおにぎり 味付小魚</p>	<p>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</p> <p><small>【添】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉,豆乳 【黄】絹白米,おし麦,油,パン粉,厚力粉,きび砂糖,はちみつ,さつま芋 【緑】はちみつ,えのき,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,かき</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>11 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) 青りんごゼリー</p> <p><small>【添】豚肉,牛乳,味噌,粉乳,チーズ 【黄】ロールパン,油,じゃが芋,厚力粉,バター,きび砂糖,オリブ油,きゅうり,絹白米 【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,かぼ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>12 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</p> <p><small>【添】沖縄豆腐,鶏もも,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】絹白米,おし麦,ねぎ,きび砂糖,くずでん粉 【緑】鶏,大根,にんじん,しいたけ,こまつな,しめじ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 豆乳のくずもち</p>
<p>14 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3-0ゲルト</p> <p><small>【添】鶏もも,沖縄豆腐,鶏肉,ソファール,EM牛乳,鶏ささげ,納豆,鶏ひき肉 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,サイダー,厚力粉 【緑】大根,にんじん,相模ねぎ,からし菜,たまねぎ,ネギ,鶏ささげ</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 納豆みそおにぎり</p>	<p>16 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【添】豚肉,豆乳,しらす 【黄】中華めん,油揚げ,きび砂糖,じゃが芋,マヨネーズ,味噌,ごま油 【緑】はちみつ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,マヨネーズ,おろそ,かぼちゃ,きゅうり,温州みかん,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 チーズ</p>	<p>18 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</p> <p><small>【添】豆腐,しらす,豚肉,鶏肉,おろそ,しらす,油揚げ 【黄】絹白米,おし麦,ごまきび砂糖,ごま油,こんにゃく,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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 まぜ味噌</p>	<p>17 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</p> <p><small>【添】牛ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,EM牛乳,鶏ひき肉,大豆,牛乳 【黄】絹白米,おし麦,じゃが芋,油,ポトフ,ケキ,マヨネーズ 【緑】かぼちゃ,相模ねぎ,たまねぎ,マヨネーズ,ブロッコリー,カリフラワー,りんご,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>18 カレーライス(魚) キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【添】豚肉,鶏肉,豆乳 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,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,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 シナモントースト</p>	<p>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</p> <p><small>【添】鶏肉,鶏肉,卵,醤油,大豆 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,きび砂糖,米粉,アーモンド,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,根菜,ねぎ,はちみつ,マヨネーズ,きゅうり,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(3歳以下)</p>
<p>21 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー パン缶</p> <p><small>【添】納豆,鶏肉,鶏肉,鶏肉,EM牛乳,鶏肉,納豆 【黄】絹白米,おし麦,じゃが芋,油,スパゲティ,厚力粉 【緑】にんじん,ねぎ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,きゅうり,たまねぎ,マヨネーズ</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 きな粉ポテト</p>	<p>22 お弁当</p> <p>誕生会</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>24 麦ご飯 みそ汁(小松菜,絹ごし) きびごこの鶏焼き風 春雨サラダ 柿</p> <p><small>【添】スルメ,春雨 【黄】絹白米,おし麦,ふゆ,油,きび砂糖,ごま,はちみつ,おろそ 【緑】こまつな,きゅうり,トマト,かき,梅干し,味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">お菓子(切干) 梅おかしおにぎり</p>	<p>25 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ 味付小魚</p> <p><small>【添】牛ひき肉,鶏肉,卵,ごま油,おろそ,おろそ,EM牛乳,鶏肉,大豆 【黄】絹白米,おし麦,じゃが芋,油,厚力粉,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,はちみつ,りんご,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 かりんとう チーズ10鉄分入り</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(大根,わかめ) 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</p> <p><small>【添】豚肉,豆乳,卵 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,きび砂糖,油 【緑】大根,わかめ,ネギ,卵,キャベツ,にんじん,ピーマン,きゅうり,たまねぎ,バナナ,味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 みそおにぎり</p>
<p>28 あわご飯 みそ汁(キャベツ,しめじ) 炒り豆腐 インゲンのごま和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【添】油揚げ,沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏肉,鶏肉,ほうろ,ほうろ,ほうろ 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,こんにゃく,油,きび砂糖,ごま,マヨネーズ 【緑】キャベツ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジャア(5歳以下) ツナマヨおにぎり</p>	<p>29 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</p> <p><small>【添】豚肉,キングクリップ,まぐろ,EM牛乳 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,きび砂糖,ごま,厚力粉,バター 【緑】しいたけ,こまつな,たまねぎ,マヨネーズ,切り干し大根,きゅうり,にんじん,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM調整牛乳 黒糖ラスク</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(ほうろ,れん草,竹輪) レバーの炒め物 ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【添】竹輪,豚肉,豆腐,豆乳,きび砂糖 【黄】絹白米,おし麦,油揚げ,きび砂糖,マヨネーズ,ほうろ,じゃが芋 【緑】ほうろ,れん草,ほうろ,にんじん,にんじん,たまねぎ,きゅうり,たまねぎ,きゅうり,バナナ,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">豆乳 ソーメンチャー</p>	<p>「いいにほんしよく」の語呂合わせから、 11月24日は「和食の日」</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>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。</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)ケーキ、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