

# 予 定 献 立 表

2019年11月分

月	火	水	木	金	土	
<p><b>11月24日は「和食の日」</b></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げていきましょう。</p> <div style="text-align: center;">  <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">和食</h2> </div>						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>1 中華丼 ワカメ花ふスープ ステーキきゅうり プチトマト</p> <p><small>【赤】豚肉、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、きゅうり、トマト、いちごジャム</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 ジャムパン</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>2 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><small>【赤】牛かた、ローズ、沖縄豆腐、豚肉 【黄】胚芽米、こんにやく、ミルミル 【緑】しめじ、大根、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、梅干し、温州みかん、しいたけ、からしな</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁</p> </div> </div>						
<p>4</p> <p style="text-align: center;"><b>振替休日</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>5 麦ごはん 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 オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐、牛かた、ローズ、まぐろ缶詰、豚肉 【黄】胚芽米、こんにやく、三温糖、スバゲティ麺、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、焼きうどん(おやつ)</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>6 ロールパン クリームシチュー トマトサラダ(きゅうり)</p> <p><small>【赤】しろさげ、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、オリーブ油、胚芽米、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、トマト、きゅうり、ワカメ、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布おにぎり</p>	<p>7 玄米ご飯 みそ汁(じゃがいも、からし菜) 鯖の塩焼き 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚ひき肉、牛乳、鶏卵 【黄】ロールパン、じゃが芋、砂糖 【緑】からしな、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、りんご、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>8 ハヤシライス(麦ご飯) ナムル</p> <p><small>【赤】牛肉、牛乳、鶏卵、まぐろ缶詰 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、ごま油 【緑】しめじ、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 牛乳クリームパン</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><small>【赤】油揚げ、鶏もも、沖縄豆腐、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、焼きふ 【緑】こねぎ、大根、にんじん、しいたけ、ほうれん草、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳カールポナーラ</p>	
<p>11 スパゲッティーミートソース(なす) アーサ汁 コールスローサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚肉 【黄】スパゲティ麺、バター、三温糖、胚芽米 【緑】にんじん、たまねぎ、ナス、しいたけ、あおさ、キャベツ、バナナ、昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クワジュシーおにぎり</p>	<p>12 ご飯 すまし汁(白菜、しめじ) 鮭のごま味噌焼き クープイリチー パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏もも、牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、さつまい、バター、三温糖、オートミール 【緑】しめじ、えのき、みつば、こまつな、にんじん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 そべポーポー</p>	<p>13</p> <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">弁当会</h2> <p style="text-align: center;">アイスクリーム せんべい</p>		<p>14 黒米ご飯 みそ汁(山東菜、しめじ) 魚ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ 柿</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、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</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>15 ポークカレー(麦ごはん) 大根とわかめの和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏レバー、まぐろ缶詰、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、大根、ワカメ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 チョコパン</p>	<p>16 野菜そば 煮豆 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚かた、マホコ、大豆、牛乳、豚ひき肉 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、真昆布、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 ビスコ ミニゼリー</p>
<p>18 玄米ご飯 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><small>【赤】竹筒、豚肉、しらす、油揚げ 【黄】胚芽米、三温糖、ごま、砂糖 【緑】かぶ、ワカメ、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</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 ジャムサンド(人参、りんご)</p>	<p>19 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><small>【赤】鶏もも、牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、さつまい、バター、三温糖、オートミール 【緑】しめじ、えのき、みつば、こまつな、にんじん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 オートミールクッキー</p>	<p>20 黒米ご飯 みそ汁(サツマイモ) しそ入り卵焼き パパイヤイリチー ブルー</p> <p><small>【赤】鶏卵、豚肉 【黄】胚芽米、さつまい 【緑】ネギ、しそ、パパイア、にんじん、ニラ、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり</p>	<p>21 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ) レバーのカレー揚げ 小松菜とコーンのゴマ和え 梨</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚レバー、チーズ、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、ごま、砂糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんにく、こまつな、コーン、なし</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 チーズケーキ クラッカー</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><small>【赤】牛ひき肉、豚レバー、クリーム、まぐろ缶詰、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、ごま、三温糖 【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</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 あんぱん</p>	<p>23</p> <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">勤労感謝の日</h2> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>25 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><small>【赤】油揚げ、大豆、鶏もも、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖 【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、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 ひらやちー</p>	<p>26 麦ご飯 誕 みそ汁(わかめ、麩) 生 チキンのケチャップ煮 日 野菜炒め(もやし、ピーマン) 会 Feゼリー</p> <p><small>【赤】鶏手羽、豚肉、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、ふ 【緑】ワカメ、ネギ、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</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 誕生ケーキ</p>	<p>27 納豆ごはん みそ汁(冬瓜、ねぎ、油揚げ) からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】納豆、沖縄豆腐、さげ、まぐろ缶詰 【黄】胚芽米 【緑】とうがん、さんとうさい、からしな、にんじん、ワカメ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭ワカメおにぎり</p>	<p>28 玄米ご飯 なめこ汁(ネギ) さばのしょうが焼 野菜炒め(キャベツ、インゲン) 梨</p> <p><small>【赤】豆腐、さば、豚肉 【黄】胚芽米、三温糖、おし麦、黒砂糖、白玉粉 【緑】なめこ、ネギ、しょうが、にんじん、キャベツ、さやいんげん、緑豆もやし、なし</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい 星たべよせんべい</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</p> <p><small>【赤】鶏肉、大豆、チーズ、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、ごま、三温糖 【緑】たまねぎ、ピーマン、セロリ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">保育乳 紅芋パン</p>	<p>30 ご飯 かきたま汁(レタス) なすの挽き肉炒め スパゲティサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏卵、豚ひき肉、鶏肉 【黄】胚芽米、雑穀、麵、はるるめ、砂糖 【緑】レタス、ナス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">雑穀スープ</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・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