

予 定 献 立 表

2022年11月分

沖縄市役所 保育幼稚園課

| 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>【赤】牛ロース,牛乳,マグロ缶詰,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,こんにやく 【緑】とうがん,きょうな,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,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 お好み焼き</p> | <p>2 麦ご飯 みそ汁(ワカメ,じゃが芋) 鯖の塩焼き ブロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,グリーンピース,鶏肉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,バター 【緑】からしな,ブロッコリー,にんじん,コーン,かき,玉ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ジャワライスおにぎり</p> | <p>3</p> <p style="text-align: center;">文化の日</p>  | <p>4 麦ご飯 ポルシチ 白菜サラダ チーズ</p> <p><small>【赤】牛ロース,豚レバー,クリーム,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,はくさい,りんご,きゅうり,梅干</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 梅おかかおにぎり</p> | <p>5 野菜そば りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,牛乳 【黄】沖縄そば,油,きび砂糖,ビスコ 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ビスコ</p> |
| | <p>7 スパゲティミートソース すまし汁 コールスローサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,まぐろ缶 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,油,薄力粉,バター,マヨドレ,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,キャベツ,コーン,温州みかん,塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布とツナのおにぎり</p> | <p>8 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>【赤】沖縄豆腐,鶏もも,牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,くずでん粉 【緑】ネギ,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;">牛乳 豆乳のくずもち</p> | <p>9</p> <p style="text-align: center;">弁当会</p> <p><small>【赤】牛乳 【黄】パン</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 チョコパン</p> | <p>10 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) ミートローフ きんぴら風煮(いんげん) パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏卵,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,薄力粉,そうめん 【緑】はくさい,えのき,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">かきたまにゅうめん</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) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,脱脂粉乳,チーズ 【黄】ロールパン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,きび砂糖,オリーブ油,精白米 【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,ワカメ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p> |
| <p>14 あわご飯 豚汁 からし菜チャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】マグロ缶詰,沖縄豆腐,豚肉 【黄】精白米,あわ精白粒,こんにやく,油,きび砂糖 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,からしな,たまねぎ,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p> | <p>15 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) トンカツ(ソース) ひじき炒め プリン</p> <p><small>【赤】牛乳,豚肉,大豆,豚肉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,ケーキ,プリン 【緑】こまつな,しめじ,ネギ,ひじき,にんじん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 誕生会ケーキ</p> | <p>16 麦ご飯 豚肉と椎茸のお汁 揚げ魚のケチャップ煮 スパゲティサラダ 青切りみかん 柿</p> <p><small>【赤】豚肉,キングクリップ,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,スパゲティ麺 【緑】しいたけ,こまつな,たまねぎ,ピーマン,ひじき,ねぎ,きゅうり,にんじん,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 クファジュージーおにぎり</p> | <p>17 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜,麩) きびなごのマリネ ポテトフライ 柿</p> <p><small>【赤】スルルー,ツ缶,ベーコン,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,きび砂糖,じゃがいも,ペンネ,バター 【緑】こまつな,きゅうり,玉ねぎ,かき,パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ペンネカルボナーラ</p> | <p>18 カレーライス(ポーク) キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,マグロ缶詰 【黄】精白米,おし麦,油,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,コーン,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p> | <p>19 親子丼 みそ汁(花麩,ワカメ) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,黒棒 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 黒棒</p> |
| <p>21 納豆ごはん ちむしんじ 麩チャンプルー パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ケーキミックス 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,りょうとうもやし,パイン缶,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 アップルシナモンケーキ</p> | <p>22 ご飯 みそ汁(なす,油揚げ) 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>【赤】牛ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,牛乳,マグロ缶詰,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,そうめん 【緑】なす,根深ねぎ,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,人参,りんご,にら</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 そうめんチャンプルー</p> | <p>23</p> <p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p>  | <p>24 麦ご飯 みそ汁(大根,ワカメ) 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,鶏卵,マグロ缶詰 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,薄力粉,サイダー,黒砂糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,キャベツ,にんじん,コーン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 そべポーポー</p> | <p>25 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>【赤】豆腐,しろさげ,豚肉,カマボコ 【黄】精白米,おし麦,ごまきび砂糖,ごま油,こんにやく,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 ゆかりおにぎり</p> | <p>26 もずく丼 なめこ汁(ネギ)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ビスコ 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,なめこ,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ビスコ</p> |
| <p>28 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 炒り豆腐 インゲンのごま和え チーズ</p> <p><small>【赤】油揚げ,沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,チーズ 【黄】精白米,あわ精白粒,こんにやく,油,きび砂糖,ごま,バター,薄力粉 【緑】キャベツ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 クッキー(卵なし)</p> | <p>29 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,麩) レバーの炒め物 スパゲティサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚レバー,豚肉,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,スパゲティ麺,マヨドレ 【緑】ほうれん草,そう,にんにく,にんじん,たまねぎ,りょうとうもやし,にら,きゅうり,干しぶどう,バナナ,ネギ,小松菜</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p> | <p>30 キッズビビンバ みそ汁(冬瓜,ねぎ) 大根の甘酢和え 味付小魚</p> <p><small>【赤】豚肉,ゴマなしミニフィッシュ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,きび砂糖,ごま,食パン 【緑】にんにく,しょうが,たけのこ,しいたけ,にんじん,りょうとうもやし,ほうれん草,とうがん,ネギ,大根</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ジャムサンド</p> | <p>「いいにほんしょく」の語呂合わせから、</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">11月24日は「和食の日」</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、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。

《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