

予 定 献 立 表

あおば保育園

2022年11月分

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 りんご</p> <p><small>【赤】牛乳・EM牛乳,鶏肉,グリーンピース 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,きび砂糖,バター 【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,りんご,たまねぎ,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ジャワライス</p>	<p>2 麦ご飯・豆乳 鯖の塩焼き ブロッコリーソテー きゅうりスティック 青切りみかん</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,EM牛乳,ナチュラルチーズ,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,薄力粉,食パン 【緑】からしな,ブロッコリー,にんじん,コーン,温州みかん,ほうれんそう,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きなこクリームサンド</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em;">文化の日</p> 	<p>4 麦ご飯(玄米) みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜・ゼリー かぶの塩昆布あえ パプリカスティック(赤)</p> <p><small>【赤】生揚げ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,さつま芋,黒砂糖,ゼリー 【緑】ネギ,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,ピーマン,きくらげ,かぶ,塩昆布,パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳~)</p>	<p>5 親子丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵,チーズ 【黄】精白米,おし麦 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
	<p>7 麦ご飯・鶏と大根の煮物 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 プチトマト・バナナ</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏もも,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,油,焼きふ,きび砂糖 【緑】ネギ,大根,にんじん,しいたけ,こまつな,しめじ,プチトマト,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ふむふむ</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) かじきカツ(ソース) ひじき炒め りんご</p> <p><small>【赤】かじきまぐろ,発酵乳,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,油 【緑】こまつな,しめじ,ネギ,ひじき,にんじん,さやいんげん,りんご,しいたけ,ハンダマ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ポロポロジュシー(ハンダマ)</p>	<p>9 スパゲティ・ミートソース アーサ汁 しらすのサラダ 柿 きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐,しらす,まぐろ,缶,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,薄力粉,バター,マヨレシ,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,こまつな,コーン,塩昆布,柿,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 味付小魚</p>	<p>10 麦ご飯・魚ハンバーグ みそ汁(白菜,えのき) きんぴら風煮(いんげん) パン缶</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">4・5歳児山登り おにぎり弁当</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,薄力粉,きび砂糖,はちみつ,さつま芋 【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,パン缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト さつまいも蒸しカップ</p>	<p>11 玄米ご飯 きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワーサーゼリー パプリカスティック(黄)</p> <p><small>【赤】豚肉,牛乳,脱脂粉乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,玄米,油,じゃが芋,薄力粉,バター,きび砂糖,オリーブ油,シークワーサーゼリー,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,パプリカ</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 さつま汁 からし菜チャンプルー プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも,沖縄豆腐,豚肉,発酵乳,挽きわり納豆,豚ひき肉 【黄】精白米,あわ精白粒,さつま芋,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,バナナ,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 納豆みそおにぎり</p>	<p>15 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 きゅうりスティック・りんご</p> <p><small>【赤】豆腐,しらす,豚肉,発酵乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油 【緑】チンゲン菜,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ,きゅうり,ニラ,コーン,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト チヂミ</p>	<p style="font-size: 1.5em; color: red;">誕生会 全園児お弁当</p>  <p><small>【赤】EM牛乳 【黄】きび砂糖,ごま, ケーキ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>17 おにぎり さんま(大根おろし) 豆乳 きゅうりのたたき 青切りみかん</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">3・4・5歳児クッキング 焼きさんま</p> <p><small>【赤】さんま,しらす,豆乳 【黄】精白米,おし麦,揚げ油,いりごま 【緑】大根,きゅうり,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>18 カレーライス(玄米・ポーク) スープ パプリカ(赤) ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,ごま,食パン,バター,きび砂糖,ゼリー 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,きゅうり,パプリカ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>19 ポロポロジュシー チーズ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉 【黄】精白米,おし麦 【緑】にんじん,たまねぎ,ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>21 納豆ごはん ちむしんじ 麩チャンプルー プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,鶏卵,発酵乳,きな粉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ふ,きび砂糖,くずん粉 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,りよくとうもろやし,バナナ,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 豆乳くずもち</p>	<p>22 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>【赤】牛ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,発酵乳,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ホットケーキ,マヨレシ,そうめん 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,たまねぎ,コーン,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;">飲むヨーグルト きやべつマフィン</p>	<p style="font-size: 1.5em;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 麦ご飯 みそ汁(小松菜,麩) きびなごの蒲焼き風 春雨サラダ 柿</p> <p><small>【赤】スルルー,ツナ缶,発酵乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,きび砂糖,ごま,はるさめ,カルゲン 【緑】こまつな,きゅうり,トマト,ワカメ,かき,梅干し,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 梅おかかおにぎり</p>	<p>25 麦ご飯・豆乳 チキンの照り焼き 人参シリシリ パプリカスティック(黄) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏もも肉,豆乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,黒砂糖 【緑】にんじん,ネギ,パプリカ,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>26 中華丼 みそ汁 プルーン</p> <p><small>【赤】豚かた 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】はくさい,にんじん,ピーマン,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</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 プチトマト・バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,発酵乳,ツナ缶 【黄】精白米,あわ精白粒,こんにやく,油,きび砂糖,ごま,マヨレシ 【緑】キャベツ,しいたけ,トマト,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,味付けのり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 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 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,キングクリップ,まぐろ,缶,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま,食パン,黒砂糖,バター 【緑】しいたけ,こまつな,たまねぎ,ピーマン,切り干し大根,きゅうり,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 黒糖ラスク</p>	<p>30 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,竹輪) レバーの炒め物 スパゲティサラダ キュウリスティック・青切りみかん</p> <p><small>【赤】竹輪,豚レバー,豚肉,まぐろ,缶,EM牛乳,さば缶 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,スパゲティ麺,マヨレシ,そうめん 【緑】ほうれんそう,にんにく,にんじん,たまねぎ,りよくとうもろやし,ニラ,きゅうり,干しぶどう,温州みかん,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ソーメンタチャー</p>	<p>「いいにほんしょく」の語呂合わせから、</p> <p style="font-size: 1.5em;">11月24日は「和食の日」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">和食</div>  </div> <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、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