

予 定 献 立 表

あおば保育園

2023年11月分

月	火	水	木	金	土
		1 麦ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしの和え物 りんご <small>【赤】豚・かた・赤肉・しらすけEM牛乳・鶏卵 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油、きび砂糖、薄力粉、ごま、油 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、りょくとうもやし、りんご</small> EM酪農牛乳 サーターアンダーギー	2 ハヤシライス(玄米) スープ 白菜サラダ 柿 <small>【赤】牛・かた・ロス、豚レバー、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉、バター、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、ピーマン、はくさい、りんご、柿、ワカメ</small> 梅サワー カルシウムおにぎり	文化の日 	4 チキンピラフ みそ汁(ネギ・ワカメ) チーズ <small>【赤】鶏・もも、チーズ 【黄】精白米、あわ精白粒 【緑】ネギ、ワカメ、たまねぎ、にんじん</small> 麦茶 お菓子
6 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 バナナ <small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、発酵乳、木綿豆腐 【黄】精白米、あわ精白粒、ふ、油、はるさめ、ホットケーキ、ゴマ(黒)、ごま 【緑】チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、バナナ</small> 飲むヨーグルト ごまごま豆腐パン	7 焼きサンマ おにぎり 豆乳 きゅうりのたたき オレンジ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> クッキング 焼きサンマ </div> <small>【赤】サンマ、型抜きチーズ10鉄分、まぐろ、缶詰水煮、豆乳 【黄】精白米、おし麦 【緑】きゅうり、オレンジ、塩昆布</small> 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり チーズ10鉄分入り	8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おかか) りんご <small>【赤】若鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉等、きび砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、大根、にんじん、しいたけ、こまつな、りょくとうもやし、りんご</small> EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)	9 麦ご飯 みそ汁(白菜・トマト) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 梨 <small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、豆乳、豚肉、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン 【緑】精白米、おし麦、油、パン粉、米粉、砂糖 【赤】はくさい、トマト、ワカメ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、梨、パインアップル缶</small> 飲むヨーグルト 米粉のパインアップルケーキ	10 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) きゅうりの梅和え ドラゴンフルーツゼリー <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、食パン 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、ネギ、きゅうり、梅干し、いちご・ジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)	11 中華丼 みそ汁 ブルー <small>【赤】豚・かた・赤肉、豆腐 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ブルー</small> 麦茶 お菓子
13 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 肉じゃが キャベツサラダ バナナ <small>【赤】生揚げ、牛・かた・ロス、グリーンピース、発酵乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、こんにやく、しらたき、きび砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん、バナナ、もも、缶</small> 飲むヨーグルト ピーチマフィン(卵除去)	14 麦ご飯 みどり調整豆乳 ハニースパイシーチキン 人参シリシリ(シラス) 青切りみかん <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> 弁当箱持参 </div> <small>【赤】成鶏・もも、しらす、調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、ごま油 【緑】ネギ、にんにく、にんじん、温州みかん、味付けのり</small> 麦茶 ふりかけおにぎり	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 全園児お弁当 お誕生会 </div>  カルピス 誕生会ケーキ	16 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) ピーマンと豚肉の味噌炒め さつまいもの甘辛煮 パイン缶 <small>【赤】豆腐、豚かた肉、牛乳、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油、きび砂糖、さつまい芋 【緑】チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、たまねぎ、パインアップル缶</small> 麦茶 いなりおにぎり	17 カレーライス(ポーク・玄米) スープ かぶの甘酢合え 梅ゼリー <small>【赤】豚かた肉、鶏レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、きび砂糖、バター、米粉 【緑】チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、たまねぎ、パインアップル缶</small> EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)	18 ジューシー みそ汁 チーズ <small>【赤】豚肉、絹ごし豆腐、チーズ 【黄】精白米、油 【緑】にんじん、昆布、ネギ</small> 麦茶 お菓子
20 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き キュウリとワカメの和え物 バナナ <small>【赤】油揚げ、豚肉、発酵乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、きび砂糖、ライ麦・全粒粉、薄力粉 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、きゅうり、ワカメ、レモン、干しぶどう、バナナ</small> 飲むヨーグルト スコーン(卵乳なし)	21 麦ご飯 みどり調整豆乳 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ 青切りみかん <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> 弁当箱持参 </div> <small>【赤】ペにさげ、まぐろ、缶詰水煮、発酵乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ、ごまきび砂糖、焼きふ、親世ふ 【緑】しめじ、たまねぎ、大根、切り干し大根、きゅうり、にんじん、温州みかん</small> 飲むヨーグルト ふむふむ(麩のおやつ)	22 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 炒りどり マヨチーズちくわ りんご <small>【赤】鶏肉、竹輪、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、EM牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、ふ、さといも、油、マヨドレ、そうめん 【緑】こまつな、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、パセリ、乾、りんご、ネギ</small> EM酪農牛乳 ソーメンタチャー	23 勤労感謝の日 	24 玄米ご飯 きのこシチュー スープ トマトサラダ(きゅうり) シークワサーゼリー <small>【赤】豚かた肉、牛乳、脱脂粉乳、しらす、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、玄米、油、じゃが芋、薄力粉、バター、きび砂糖、オリブ油、シークワサーゼリー、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ひらたけ、エリンギ、しいたけ、しめじ、トマト、きゅうり、ワカメ、えだまめ、ネギ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズ10鉄分入り	25 マーボー豆腐 みそ汁 ブルー <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、沖繩豆腐 【黄】精白米、おし麦 【緑】たまねぎ、ネギ、にんじん、にら、しいたけ、ブルー</small> 麦茶 お菓子
27 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンブルー バナナ <small>【赤】納豆、豚かた肉、豚レバー、沖繩豆腐、発酵乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、スパゲティ、黒砂糖 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ニラ、バナナ</small> 飲むヨーグルト マカロニきな粉	28 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】中華めん、油、きび砂糖、じゃが芋、マヨドレ、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、ナス、ワカメ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり	29 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 りんご <small>【赤】さば、若鶏・もも、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、黒砂糖、強力粉 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、とうがんにんじん、さやいんげん、りんご</small> EM酪農牛乳 黒糖カステラ	30 麦ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ミートローフ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 パイン缶 <small>【赤】油揚げ、沖繩豆腐、豚ひき肉、牛乳、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、油、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、ユーン、ブロッコリー、カリフラワー、パインアップル缶</small> 飲むヨーグルト 玄米フレークスナック	私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになりました。1日のなかでも気温の変化が大きくなる時です。 旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体を作りましょう。 	

※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