

2019年11月分

予 定 献 立 表

どーいむ保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>11月24日は「和食の日」</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つ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;">  <p>和食</p> </div>						
4	<p>振替休日</p> 	<p>5 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>【赤】牛かたロース,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</p> <p>ミルミル ポロポロジュシー</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(ジャガイモ,からし菜) 鯖の塩焼き 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p>【赤】さば,豚ひき肉,牛乳,鶏卵,牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,じゃが芋,砂糖 【緑】からしな,にんじん,りょくとうもやし,ブロッコリー,りんご,ほうれんそう</p> <p>酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>7 芋ご飯 すまし汁(シジ,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>【赤】鶏もも,牛乳,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,さつま芋,バター,三温糖,オートミール 【緑】しめじ,えのき,ミツバ,こまつな,にんじん,干しぶどう</p> <p>酪農牛乳 オートミールクッキー</p>	<p>1 玄米 八宝菜 かぼちゃサラダ プチトマト すまし汁</p> <p>【赤】豚肉,牛乳 【黄】玄米,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,かぼちゃ,きゅうり,トマト,いちごジャム</p> <p>酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>2 ご飯 みそ汁(えのきわかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ,アスパラ) オレンジ</p> <p>【赤】鶏もも,豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】えのき,ワカメ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,アスパラガス,りょくとうもやし,オレンジ</p> <p>酪農牛乳 ふりかけおにぎり</p>
11	<p>お弁当会</p>  <p>酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>12 麦ごはん すまし汁(冬瓜,ワカメ,ねぎ) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ含め煮 りんご</p> <p>【赤】しろさげ,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,しめじ,かぼちゃ,りんご</p> <p>酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>13 スパゲティミートソース(なす) アーサ汁 コールスローサラダ バナナ</p> <p>【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</p> <p>麦茶 クファジュシーおにぎり</p>	<p>14 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>【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</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>8 ロールパン クリームシチュー(鮭) トマトサラダ(きゅうり) パン缶</p> <p>【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,オリブ油,胚芽米,ごま 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,トマト,きゅうり,ワカメ,塩昆布</p> <p>みどり調整豆乳 塩昆布おにぎり</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>【赤】油揚げ,鶏もも,沖縄豆腐,ツ缶,牛乳 【黄】胚芽米,焼きふ 【緑】こねぎ,大根,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,バナナ</p> <p>酪農牛乳 ゴマポッキー</p>
18	<p>18 ご飯 みそ汁(わかめ,麩) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(もやし,ピーマン) オレンジ</p> <p>【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,りょくとうもやし,ピーマン,オレンジ,えだまめ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり(しらす) チーズでカルシウム</p>	<p>19 麦ごはん すまし汁(白菜,しめじ) 食育 鮭のごま味噌焼き のクレープイリチー 日 パン缶</p> <p>【赤】しろさげ,豚肉,カマボコ,牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,ごま,砂糖,ごま油,こんにやく,三温糖,黒砂糖 【緑】はくさい,しめじ,昆布,しいたけ,にんじん,パンアップル,缶</p> <p>酪農牛乳 そべポーポー</p>	<p>20 ご飯 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 柿</p> <p>【赤】豆腐,牛かたロース,まぐろ缶詰,豚肉 【黄】胚芽米,こんにやく,三温糖,スパゲティ麺,うどん 【緑】ほうれんそう,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,赤ピーマン</p> <p>ジョア(プレーン) 焼きうどん(おやつ)</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>【赤】油揚げ,豚レバー,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,ごま,バター,三温糖,紫いもチップ 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,にんにく,こまつな,コーン,なし</p> <p>酪農牛乳 いもチップ パナナ</p>	<p>15 玄米 ポークカレー 大根とわかめの和え物 チーズで鉄</p> <p>【赤】豚肉,鶏レバー,まぐろ缶詰,牛乳 【黄】玄米,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,なし</p> <p>酪農牛乳 黒棒 梨</p>	<p>16 野菜そば 午前保育 煮豆 青切りみかん</p> <p>【赤】豚かた,カマボコ,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,りょくとうもやし,真昆布,温州みかん</p>
25	<p>25 納豆ごはん みそ汁(冬瓜,山東菜) からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p>【赤】納豆,沖縄豆腐,まぐろ缶詰,牛乳 【黄】胚芽米,食パン,バター,砂糖 【緑】とうがん,さんとうさい,からしな,にんじん,温州みかん</p> <p>酪農牛乳 シナモントースト</p>	<p>26 麦ごはん 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>【赤】竹輪,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,りょくとうもやし,ひじき,りんご</p> <p>麦茶 いなり寿司 アーモンドミニフィッシュ</p>	<p>27 きのこご飯 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>【赤】油揚げ,大豆,鶏もも,沖縄豆腐,ツ缶,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,こ</p> <p>酪農牛乳 ひらやち一</p>	<p>28 ご飯 なめこ汁(ネギ) さばのおろし煮 野菜炒め(キャベツ,インゲン) 梨</p> <p>【赤】豆腐,さば,豚肉,鳥卵,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ケーキ 【緑】なめこ,ネギ,しょうが,大根,にんじん,キャベツ,さやいんげん,りょくとうもやし,なし</p> <p>酪農牛乳 誕生会ケーキ</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>【赤】牛ひき肉,豚レバー,クリーム,まぐろ缶詰 【黄】胚芽米,おし麦,三温糖,黒砂糖,白玉粉 【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,バナナ</p> <p>ぜんざい チーズで鉄</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 
29	<p>29 玄米 大豆と鶏肉のカレー ブロッコリーのおかかチーズ和え ソフール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏肉,大豆,チーズ,牛乳 【黄】玄米,おし麦,さつま芋,黒砂糖 【緑】たまねぎ,ピーマン,セロリー,にんじん,トマト,にんにく,しょうが,ブロッコリー</p> <p>酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p>30 ご飯 かきたま汁(レタス) なすの挽き肉炒め なます バナナ</p> <p>【赤】鶏卵,豚ひき肉,豆乳(ココア),ツ缶 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】レタス,ナス,にんじん,たまねぎ,大根,バナナ,味付けのり</p> <p>豆乳(ココア味) ツナマヨおにぎり</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