

予 定 献 立 表

2020年11月分

どりーむ保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>2 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、三温糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、からし菜、温州みかん、ネギ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり いりこ</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em;">文化の日</p> 	<p>4 麦ご飯(ふりかけ) ソーキ汁 ほうれん草の胡麻和え 柿</p> <p><small>【赤】豚肉、ソーキ、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、ごま砂糖、そうめん 【緑】なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、ほうれん草、かき、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">R-1ソーメンタチャー</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(小松菜、ふ) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら風煮(れんこん) りんご</p> <p><small>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏ひき肉、牛乳、豆乳、きざみ粉 【黄】精白米、おし麦、ふくずでん粉、砂糖 【緑】こまつな、にんじん、パセリ、ごぼう、れんこん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>6 ビビンバ風ごはん(玄米) みそ汁(厚揚げ、ねぎ) かぶの塩昆布あえ ソファール元氣ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、牛乳 【黄】玄米、ごま油、三温糖、ごま、芋、黒砂糖 【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、ネギ、かぶ、かぶ、葉、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋 黒糖(3歳～)</p>	<p>7 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、えのき) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、三温糖、ごま 【緑】とうがんと、えのき、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょうとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 きつねおにぎり</p>	
<p>9 もずく丼 みそ汁(大根、油揚げ) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、油揚げ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、三温糖 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、大根、ネギ、キャベツ、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>10 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) まぐろカツ(ゴマ) プロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、黒砂糖、三温糖、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、しめじ、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい(芋) チーズ(鉄)</p>	<p>11 スパゲティーミートソース アーサ汁 しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、しらす、豚肉 【黄】スパゲティ、種オリーブ油、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、こまつな、コンパナナ、昆布、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 クファジュシーおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 鯖の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) 柿</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】はくさい、えのき、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、ピーマン、かき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつま芋も蒸しカップ</p>	<p>13 ロールパン 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</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚肉、牛乳、煮干し 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、オリーブ油、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、プロッコリー、エリンギ、しいたけ、しめじ、トマト、きゅうり、わかめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり いりこ</p>	<p>14 麦ご飯 すまし汁(ハンパシ、玉ネギ、カワレ) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニサラダ(ツナ) プチトマト</p> <p><small>【赤】はんぺん、牛・かたロース、まぐろ、缶詰、牛乳、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、三温糖、スパゲティ、種、砂糖 【緑】たまねぎ、かいわれ大根、ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、干しぶどう、トマト、もも、缶詰</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビーチマフィン</p>	
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー パイン缶</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、豚肉、牛乳、ウイナー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ロールパン 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>17 そぼろ丼(玄米) みそ汁(なす) きゅうりともしの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、牛乳 【黄】玄米、三温糖、砂糖、バター 【緑】ほうれん草、なす、ワカメ、ネギ、きゅうり、りょうとうもやし、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鯖のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】しらす、さけ、豚肉、カマコチ、煮干し 【黄】精白米、ごま砂糖、ごま油、こんにやく、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>19</p> <p style="font-size: 2em;">お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>		<p>20 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛・かたロース、グリーンピース、しらす、さけ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(プレーン) 鯖と青菜のおにぎり</p>	<p>21 野菜そば 午 さつま芋のサツと焼き 前 柿 保 育</p> <p><small>【赤】豚・かたがま、コ 【黄】沖繩そば、さつま芋 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、かき、えだまめ</small></p>
<p>23</p> <p style="font-size: 1.5em;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) ポイルソーセージ ひじき炒め 青切りみかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、大豆、ツナ缶、煮干し、ソーセージ 【黄】精白米、三温糖 【緑】はくさい、ネギ、ひじきにんじん、さやいんげん、温州みかん、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>25 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、しめじ) レバーのカレー揚げ 野菜炒め(青菜) バナナ</p> <p><small>【赤】豚レバー 【黄】精白米、おし麦、食パン、バター、ゴマペースト、黒砂糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、にんにく、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 練りゴマトースト</p>	<p>26 あわご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 魚ハンバーグ 春雨サラダ 柿</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳 【黄】精白米、はるさめ、三温糖、砂糖、ケーキ 【緑】とうがんと、きょうな、たまねぎ、きゅうり、トマト、わかめ、かき、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>27 カレーライス(シーフード)(玄米) みそ汁(大根、ふ) ポイルソーセージ プロッコリーのマヨネーズ和え バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、あいかい、豚肉、牛乳、まぐろ、缶詰、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふく、ごま砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コンリンド、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かりんとう 枝豆</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、ふ) ポーケケチャップ 小松菜とコーンの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふく、ごま砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コンリンド、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	
<p>30 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え チーズ(鉄)</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚肉、チーズ、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつま芋、ごま 【緑】チンゲンサイ、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 プリッツ(人参)</p>	<p style="font-size: 2em;">11月24日は「和食の日」</p>  <p style="font-size: 2em;">和食</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お願いを込めて制定されました。米食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旨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> 					

※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