

予 定 献 立 表

2019年11月分

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に、だし汁や発酵食品のう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>					
				1 秋の遠足 (お弁当)	2 炊き込みご飯 みそ汁(えのきわかめ) オレンジ
4 振替休日 	5 あわご飯 みそ汁(しめじ,大根) すき焼き風煮 きゅうりの梅和え 青切りみかん	6 ご飯 みそ汁(ジャガイモ,からし菜) 鯖の塩焼き 野菜炒め りんご	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 ミニセリ	8 ご飯 クリームシチュー トマトときゅうりのサラダ	【赤】豚肉,牛乳 【黄】胚芽米 【緑】えのき,ワカメ,ネギ,根深ねぎ,にんじん,ヒジキ,オレンジ りんごジュース クッキー
	【赤】牛かた,ローズ,沖縄豆腐,豚肉 【黄】胚芽米,こんにゃく 【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,からし菜 麦茶 じゅーしーおにぎり	【赤】さば,豚ひき肉,鶏卵,牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,じゃが芋,砂糖,ミルミル 【緑】からし菜,にんじん,りょくとうもろやし,プロッコリー,りんご,ほうれんそう ミルミル チーズ蒸しパン	【赤】鶏もも,牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,さつまい,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 酪農牛乳 オートミールクッキー	【赤】しろさげ,クリーム,牛乳,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,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,プロッコリー,トマト,きゅうり,ワカメ,塩昆布 みどり調整豆乳 塩昆布おにぎり	【赤】豚かた,カマボコ,牛乳 【黄】沖縄そば,砂糖,胚芽米,三温糖 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもろやし,真昆布,温州みかん 酪農牛乳 味噌おにぎり
11 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	12 ご飯 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	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	14 ご飯 みそ汁(山東菜,しめじ) ハンバーグ マカロニサラダ オレンジ	15 麦ご飯 ポークカレー 大根とわかめの和え物 チーズで鉄	16 劇団バク(親子観劇)
【赤】油揚げ,鶏もも,沖縄豆腐,ツナ缶,牛乳 【黄】胚芽米,焼きか 【緑】こねぎ,大根,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,バナナ 酪農牛乳 ゴマクッキー	【赤】しろさげ,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】とうがんと,ワカメ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,しめじ,かぼちゃ,りんご 酪農牛乳 砂糖天ぷら	【赤】豚ひき肉,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,なす,しいたけ,あおさ,キャベツ,バナナ,昆布,ネギ 麦茶 クファジュシーおにぎり	【赤】合挽き肉,牛乳 【黄】胚芽米,ごま,三温糖,強力粉,黒砂糖,ごま,マカロニ 【緑】さんとうさい,しめじ,たまねぎ,れんこん,きゅうり,大根,オレンジ,干しぶどう 酪農牛乳 黒糖カステラ	【赤】豚肉,鶏レバー,まぐろ缶詰 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,ショア 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,大根,ワカメ,なし ショア 黒棒	【赤】 【黄】 【緑】
18 麦ごはん ビーフシチュー ゼリー	19 ご飯 すまし汁(白菜,しめじ) 食育 鮭のごま味噌焼き の ケーブイリチー 日 パイン缶	20 あわご飯 みそ汁(大根,わかめ) とんかつ 誕生会 小松菜とコーンのごま和え りんご	21 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	22 ご飯 みそ汁(わかめ,麩) チキンのケチャップ煮 野菜炒め オレンジ	23 勤労感謝の日 
【赤】合挽き肉,クリーム,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター,紫いもチップ 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,バナナ 酪農牛乳 いもチップ バナナ	【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,こんにゃく,三温糖,黒砂糖 【緑】はくさい,しめじ,昆布,しいたけ,にんじん,パインアップル,缶 酪農牛乳 そべポーポー	【赤】油揚げ,豚肉,鶏卵,ツナ缶 【黄】胚芽米,ごま,砂糖,ケーキ 【緑】大根,わかめ,ネギ,小松菜,コーン,にんじん,たまねぎ ヨーゴ 誕生会ケーキ	【赤】豆腐,牛かた,ローズ,まぐろ缶詰,豚肉 【黄】胚芽米,こんにゃく,三温糖,スパゲティ麺 【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 麦茶 野菜天ぷら	【赤】鶏手羽,豚肉, 【黄】胚芽米,ふ 【緑】ワカメ,ネギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもろやし,ピーマン,オレンジ,えだまめ 麦茶 ホットドッグ	
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	26 ご飯 すまし汁(かぶ,わかめ) ちくわのチーズフライ 野菜炒め りんご	27 きのこご飯 みそ汁(キャベツ,大根) 豆腐コロッケ きゅうりとみかんの和え物	28 ご飯 なめこ汁(ネギ) さばのおろし煮 野菜炒め バナナ	29 おゆうぎ会りハーサル (お弁当)	30 第3回 おゆうぎ会
【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】とうがんと,さんとうさい,からし菜,にんじん,温州みかん 酪農牛乳 シナモントースト	【赤】竹輪,豚肉,油揚げ 【黄】胚芽米,三温糖,ごま,砂糖 【緑】かぶ,ワカメ,かいわれ大根,にんじん,キャベツ,りょくとうもろやし,ひじき,りんご 麦茶 いなり寿司	【赤】油揚げ,大豆,鶏もも,沖縄豆腐,ツナ缶,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,こう 酪農牛乳 ひらやち	【赤】豆腐,さば,豚肉 【黄】胚芽米,三温糖,おし麦,黒砂糖,白玉粉 【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,りょくとうもろやし,なし ぜんざい チーズで鉄	【赤】 【黄】 【緑】 麦茶 せんべい	【赤】 【黄】 【緑】

※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