

# 予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2020年11月分

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>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、豚ひき肉 【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、からしな、温州みかん、ネギ、焼きのり</p> <p>酪農牛乳 さつまも蒸しカップ</p>	<p>3 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>【赤】豚肉、ソーキ、牛乳、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</p> <p>酪農牛乳 ソーメンタッシャー</p>	<p>5 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) りんご</p> <p>【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、えのき、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょくとうもやし</p> <p>きになる野菜 いなり寿司</p>	<p>6 スパゲティミートソース アーサ汁 しらすのサラダ バナナ</p> <p>【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、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、ごまつな、コーン、バナナ、昆布、ネギ</p> <p>麦茶 クファージュシーおにぎり</p>	<p>7 稲刈り</p> 
<p>9 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 シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚肉、チーズ、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</p> <p>酪農牛乳 もちもちドーナッツ</p>	<p>10 麦ご飯 みそ汁(大根、ふ) ポークケチャップ 小松菜とコーンの和え物 りんご</p> <p>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、ごま、砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン、りんご、干しぶどう</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>11 麦ご飯 ベジタブルカレー バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんにく、きゅうり、にんじん</p> <p>酪農牛乳 ジャムパン</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>【赤】さば、豚肉、牛乳、鶏卵 【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、りょくとうもやし、ピーマン、かき</p> <p>麦茶 わかめおにぎり</p>	<p>13 もずく丼 みそ汁(大根、油揚げ) キャベツサラダ</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、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</p> <p>酪農牛乳 アンパンマンせんべい バナナ</p>	<p>14 ごはん ビーフきのこシチュー バナナ</p> <p>【赤】鶏肉、豚肉 【黄】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、ブロッコリー、エリンギ、しいたけ、しめじ、ワカメ</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり</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>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、豚肉、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【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</p> <p>酪農牛乳 緑ごまトースト</p>	<p>17 そぼろ丼 みそ汁(なす) きゅうりともやしの和え物 青切りみかん</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖、バター 【緑】ほうれん草、そう、ナス、ワカメ、ネギ、きゅうり、りょくとうもやし、温州みかん</p> <p>麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p>【赤】しるさげ、豚肉、カマコ 【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</p> <p>酪農牛乳 黒糖カステラ</p>	<p>19 お弁当会です</p>  <p>酪農牛乳 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>20 カレーライス ブロッコリーのソーテ バナナ</p> <p>【赤】キングクリップ、あかいか、豚肉、牛乳、まぐろ、缶詰 【黄】みどり調整豆乳 【緑】精白米、おし麦、じゃが芋 【赤】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、バナナ</p> <p>みどり調整豆乳 蒸し芋</p>	<p>21 野菜そば</p> <p>【赤】豚、かたがね、コ 【黄】沖繩そば、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、かき</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>
<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) 魚肉ソーセージ炒め ひじき炒め 青切りみかん</p> <p>【赤】油揚げ、鶏卵、しらす、豚肉、大豆、ツ缶 【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</p> <p>麦茶 みそおにぎり</p>	<p>25 麦ご飯 すまし汁(ハンペン、玉ネギ、カイワレ) ごぼうと牛肉のみそ煮 マカロニ炒め ブルーベリー</p> <p>【赤】はんぺん、牛、かた、ローズ牛乳、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、麵、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</p> <p>酪農牛乳 黒糖くずもち</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>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、ツ缶、牛乳、ナチュラルチーズ、クリーム、鶏卵 【黄】精白米、はるさめ、三温糖、砂糖 【緑】とうがん、きょうな、たまねぎ、きゅうり、トマト、ワカメ、かき、ほうれん草</p> <p>麦茶 塩おにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ミニゼリー</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛、かた、ローズ、グリーンピース、しるさげ 【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、ごまつな、味付けのり</p> <p>フルーツミックス豆乳 鮭と青菜のおにぎり</p>	<p>28 せいかつ発表会</p> 
<p>30 麦ご飯 みそ汁(豆腐、山東菜) 誕生会 八宝菜 大豆の甘辛揚げ 梨</p> <p>【赤】豆腐、豚肉、大豆、しらす、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、チキ 【緑】さんとうさい、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、なし</p> <p>酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<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国の食文化があります。できるだけ自然を壊さず、いた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> 				

※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

★発症度が高く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生