





予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2022年11月分

月	火	水	木	金	土
	1 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 チーズ10鉄分入り バナナ <small>【赤】生揚げ,豚肉,型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖 【緑】ネギ,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</small> 麦茶 ゆかりおにぎり	2 ごはん カレーライス(ベジタブル) ヨーグルト <small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんにく,切り干し大根,きゅうり,にんじん</small> 酪農牛乳 蒸し芋	3 文化の日 	4 麦ご飯 みそ汁(からし菜,じゃが芋) 鯖の塩焼き ブロッコリーソーテー 柿 <small>【赤】さば,豚肉,牛乳,チナルチーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,きび砂糖,薄力粉 【緑】からし菜,ブロッコリー,にんじん,コーン,かき,ほうれんそう</small> 酪農牛乳 ふむふむ	5 ごはん きのこシチュー 果物 <small>【赤】豚肉,牛乳,脱脂粉乳 【黄】油,じゃが芋,薄力粉,バター,きび砂糖,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</small> 麦茶 若菜と梅しそおにぎり
	7 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ <small>【赤】鶏もも,豚かた肉 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油 【緑】ワカネギ,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,りょうとうもやし,さやいんげん,バナナ</small> 酪農牛乳 もちもちドーナッツ	8 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 鯖の塩焼き ひじき炒め パンナ <small>【赤】豆乳,豚肉,大豆,豚肉 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,こんにやく,油 【緑】こまつな,しめじ,ネギ,ひじきにんじん,さやいんげん,パンナ</small> 麦茶 おかかおにぎり	9 ごはん もずく丼 ゼリー <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,なめこ,ネギ,きゅうり</small> 酪農牛乳 ビスケット	10 麦ご飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) 柿 <small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,薄力粉,きび砂糖 【緑】はくさい,えのき,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,かき</small> 麦茶 きつねおにぎり	11 麦ご飯 みそ汁(豆腐,ねぎ) 鶏と大根の煮物 小松菜としめじのおかか和え りんご <small>【赤】沖繩豆腐,鶏もも,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖 【緑】ネギ,大根,にんじん,しいたけ,こまつな,しめじ,りんご</small> 酪農牛乳 さつま芋蒸しカップ
14 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー ヨーグルト <small>【赤】鶏もも,沖繩豆腐,豚肉,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,さつま芋,こんにやく,油,きび砂糖 【緑】大根,にんじん,根深ねぎ,からし菜,たまねぎ,ネギ</small> 酪農牛乳 キャベツマフィン	15 麦ご飯 すまし汁(冬瓜,水菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 きゅうりの梅和え バナナ <small>【赤】牛ロース,牛乳,鶏肉 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,きび砂糖,バター 【緑】とうがん,きょうな,ごぼう,にんじん,しょうが,きゅうり,梅干し,バナナ,たまねぎ</small> 麦茶 青菜おにぎり	16 麦ご飯 ボルシチ シークワサーゼリー <small>【赤】牛ロース,豚レバー,クリーム,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター,きび砂糖,かりんとう 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,</small> 酪農牛乳 かりんとう	17 お弁当会です 	18 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鯖のごま味噌焼き 切り干し大根炒め バナナ <small>【赤】豆腐,しらす,豚肉,カマボコ 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,こんにやく,油 【緑】チンゲンサイ,大根,切り干し大根,にんじん,しいたけ</small> 酪農牛乳 そべぼーぼー	19 せいかつ発表会  パン ジュース
21 納豆ごはん ちむしんじ 麩チャンプルー ヨーグルト <small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,黒砂糖 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,りょうとうもやし</small> 酪農牛乳 黒糖カステラ	22 ふりかけご飯 みそ汁(豆腐,ワカメ) ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 オレンジ <small>【赤】牛ひき肉,豚ひき肉,沖繩豆腐,ウインナー,チーズ 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ホットケーキ,マヨドレ 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,カリフラワー</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり	23 勤労感謝の日 	24 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) パンナ <small>【赤】豆腐,鶏もも,豚肉,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,ごま 【緑】なめこ,ネギ,りんご,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょうとうもやし,りんごアップル缶</small> 麦茶 いなり寿司	25 スパゲティミートソース アーサ汁 しらすのサラダ 青切りみかん <small>【赤】豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー,チーズ,豆腐 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,薄力粉,バター,マヨドレ,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,こまつな,コーン,温州みかん</small> 酪農牛乳 黒糖くずもち	26 沖繩そば(肉入り) 小松菜としめじのゴマ和え 果物 <small>【赤】豚肉,カマボコ,ツナ缶 【黄】沖繩そば,きび砂糖,ごま,精白米,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,しめじ,バナナ,味付けのり</small> 麦茶 みそおにぎり
28 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 炒り豆腐 インゲンのごま和え バナナ <small>【赤】油揚げ,沖繩豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,ショア 【黄】精白米,あわ精白粒,こんにやく,油,きび砂糖,ごま,マヨドレ 【緑】キャベツ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん</small> ジョア(マスク)80 誕生会ケーキ	29 麦ご飯 ゆし豆腐 揚げ魚のケチャップ煮 切り干し大根サラダ みかん缶 <small>【赤】豚肉,キングクリップ,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ごま 【緑】しいたけ,こまつな,たまねぎ,ピーマン,切り干し大根,きゅうり,にんじん,温州みかん</small> 麦茶 梅しそおにぎり	30 ごはん カレーライス(ポーク) ゼリー <small>【赤】豚肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,ごま,食パン,バター,きび砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,きゅうり</small> 酪農牛乳 ジャムサンド	<p>「いいにほんしょく」の語呂合わせから、 11月24日は「和食の日」</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">和食</p> <p>和食文化の認識を深め、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、だし汁や発酵食品の旨みを使うことを目指します。私たち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