

予定献立表

さざなみっこ保育園

2023年11月分

月	火	水	木	金	土
		1 中華丼 なめこ汁(ネギ) ブロッコリーの和え物 オレンジ 【赤】豚・かた・赤肉,豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,さつま芋,バター 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,なめこ,ネギ,ブロッコリー,トマト 酪農牛乳 ピザトースト	2 麦ご飯 ボルシチ ヨーグルト 【赤】牛・かた,ローズ,豚レバー,クリーム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉,バター,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さやいんげん,はくさい 麦茶 おかかおにぎり	3 文化の日 	4 野菜そば 果物 【赤】豚肉,かまぼこ,大豆,牛乳 【黄】沖縄そば,油,きび砂糖,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,真昆布,りんご,味付けのり 麦茶 みそおにぎり
6 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 パン缶 【赤】豚ひき肉,生揚げ,牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,はるさめ 【緑】チンゲンサイ,にんじん,さやいんげん,かぼちゃ,パンアップル・缶 酪農牛乳 スコーン	7 ごはん カレーライス(ポーク) ゼリー 【赤】豚かた肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ 麦茶 ゆかりおにぎり	8 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・ワカメ・ネギ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おかか) 青切りみかん 【赤】若鶏・もも,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉等,きび砂糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,大根,にんじん,しいたけ,こまつな,りょくとうもやし,温州みかん 酪農牛乳 ちんすこう(手作り)	9 麦ご飯 みそ汁(白菜・トマト) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) バナナ 【赤】キングクリップ,鶏ひき肉,豆乳,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さやいんげん 麦茶 若菜と梅しそおにぎり	10 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) ピーマンと豚肉の味噌炒め さつまいもの甘辛煮 オレンジ 【赤】豆腐,豚かた肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,きび砂糖,さつま芋 【緑】チンゲンサイ,ピーマン,赤ピーマン,りょくとうもやし,たまねぎ,オレンジ 酪農牛乳 ジャムパン	11 親子丼 みそ汁(ワカメ,ネギ) 果物 【赤】ソファール,鶏肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,米粉 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,しめじ,えのき,こまつな,大根 麦茶 かつおおにぎり
13 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 肉じゃが きゅうりの梅和え プルーン 【赤】生揚げ,牛・かた,ローズ,グリーンピース,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,こんにゃく,しらたき 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,プルーン 酪農牛乳 蒸し芋	14 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) シークワサーゼリー 【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐 【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,ネギ 麦茶 きつねおにぎり	15 芋ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやし・ひじき) バナナ 【赤】さば,豚かた肉 【黄】精白米,さつま芋,油,きび砂糖,ごま 【緑】とうがん,ネギ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ひじき 酪農牛乳 サーターアングター	16 お弁当会です  麦茶 鮭おにぎり	17 あわご飯 みそ汁(大根・しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) 青切りみかん 【赤】鶏・手羽,豚肉,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油 【緑】大根,しめじ,たまねぎ,キャベツ,にんじん 酪農牛乳 黒糖くずもち	18 せいかつ発表会  パン ジュース
20 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 炒りどり マヨチーズちくわ みかん缶 【赤】鶏肉,竹輪,チーズ,脱脂粉乳,クリーム,牛乳,さば・缶詰 【黄】精白米,おし麦,ふ,さといも,油,マヨドレ 【緑】こまつな,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん 酪農牛乳 そペーパー	21 麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 鮭の塩麹焼き 切り干し大根炒め バナナ 【赤】べにざけ,まぐろ・缶詰水煮 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごま,きび砂糖 【緑】はくさい,えのき,しめじ,たまねぎ,大根・切り干し大根,きゅうり,にんじん,バナナ 麦茶 青菜おにぎり	22 ごはん ハヤシライス ヨーグルト 【赤】牛肉,鶏レバー,まぐろ・缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,きゅうり,味付けのり 麦茶 おかかおにぎり	23 勤労感謝の日  酪農牛乳 コーンのお焼き	24 麦ご飯 みそ汁(大根・ワカメ) ハニースパイシーチキン 人参シリシリ(シラス) 青切りみかん 【赤】成鶏・もも,しらす,牛乳 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,ごま油,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】大根,ワカメ,ネギ,にんにく,にんじん,温州みかん,ほうれんそう 酪農牛乳 黒糖カステラ	25 沖縄そば 果物 【赤】豚肉,かまぼこ 【黄】沖縄そば,きび砂糖,精白米,油 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,りょくとうもやし,味付けのり 麦茶 みそおにぎり
27 納豆ごはん ちむしんじ タマナーチャンプルー パン缶 【赤】納豆,豚かた肉,豚レバー,沖繩豆腐,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ニラ,パンアップル・缶 酪農牛乳 玄米フレーク	28 麦ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ミートローフ つけ合わせ野菜 オレンジ 【赤】油揚げ,沖繩豆腐,豚ひき肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】大根,ネギ,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,カリフラワー ジョア 誕生会ケーキ	29 ごはん カレーライス(ベジタブル) ゼリー 【赤】豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんにく 麦茶 ゆかりおにぎり	30 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐・ネギ) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 バナナ 【赤】さば,若鶏・もも,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】ネギ,とうがん,にんじん,さやいんげん,バナナ 酪農牛乳 コーンのお焼き	私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになりました。1日のなかでも気温の変化が大きくなる時です。 旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体をつくりましょう。 	

※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