





予 定 献 立 表

2020年11月分

美ら里保育園

月	火	水	木	金	土
<p>2 ご飯(ふりかけ) みそ汁(チンゲン菜,玉ねぎ) 千切りイリチャー さつまいものゴマ和え 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉,カマボコ,薄力粉,酪農牛乳 【黄】精白米,さつまいも,こんにやく,三温糖,黒糖,ゴマ 【緑】大根,にんじん,チンゲン菜,しいたけ,温州みかん,バナナ,たまねぎ,にら</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アガラサー(バナナ入り)</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</p> 	<p>4 インディアンスパゲティ ワカメスープ おからサラダ 梨</p> <p><small>【赤】鶏肉,おから,ヨーグルト,サケ,酪農牛乳,鶏卵 【黄】スパゲティ麺,精白米, 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,とうもろこし,わかめ,長ネギ,しいたけ,なし</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーグルトジョイ 鮭ぞうすい</p>	<p>5 あわご飯 みそ汁(じゃが芋,わかめ) チキンの照り焼き パパイヤイリチャー ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏肉,ツナ缶,カマボコ,納豆 【黄】精白米,もちきび,三温糖,じゃがいも 【緑】昆布,長ネギ,パパイヤ,にんじん,にら,ねぎ,ぶどう,わかめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) グルクンのから揚げ きゅうりともしの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】グルクン,絹豆腐,チーズ 【黄】精白米,おし麦,三温糖,黒砂糖,あずき,もち粉,キャノーラ油,かたくり粉 【緑】こまつな,えのき,きゅうり,もやし,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ぜんざい チーズでカルシウム</p>	<p>7 ご飯 中華スープ シブイウブシー ポテトサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,沖繩豆腐,鶏卵,ささみ,酪農牛乳 【黄】精白米,米粉,じゃがいも,かたくり粉,ゴマ油,三温糖 【緑】とうがん,にんじん,しいたけ,にら,きゅうり,バナナ,イチゴ,たまねぎ,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 イチゴのスティックケーキ</p>
<p>9 麦ご飯 魚汁(赤魚,豆腐,からし菜) クーブイリチャー 梨</p> <p><small>【赤】赤魚,沖繩豆腐,豚肉,カマボコ,酪農牛乳,生クリーム,脱脂分乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,三温糖,こんにやく,バター 【緑】だいこん,からし菜,昆布,にんじん,にら</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>10 三色そばろ井 みそ汁(もやし,油揚げ,にら) キャベツサラダ プルーン</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏卵,油揚げ,豆乳,豚肉 【黄】精白米, 【緑】ほうれんそう,キャベツ,にんじん,もやし,ねぎ,ひじき,パイン缶,プルーン,にら</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ソーメンタチャー</p>	<p>11 麦ご飯 きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) 青リンゴゼリー</p> <p><small>【赤】鶏肉,脱脂粉乳,酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,さつまいも,米粉,三温糖,バター,オリーブ油 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,えのき,まいたけ,えりんぎ,トマト,きゅうり,とうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり(調理実習)</p>	<p>12</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">秋の遠足 ～お弁当日～</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">遠足</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>13 ご飯 みそ汁(じゃが芋,こまつな) おさかなハンバーグ 野菜炒め(白菜,ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】すり身,鶏ひき肉,豚肉, 【黄】精白米,じゃが芋,かたくり粉,パン粉,キャノーラ油,ゴマ油 【緑】にんじん,たまねぎ,梅,こまつな,はくさい,ピーマン,しめじ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 おにまんじゅう</p>	<p>14 野菜そば 白和え(ひじき) チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚肉,沖繩豆腐,チーズ,酪農牛乳,きなこ 【黄】沖繩そば,かぼちゃ,三温糖 【緑】キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,ひじき,とうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かぼちゃのあべかわ</p>
<p>16 あわご飯 アーサ汁(あおさ,絹豆腐) 鮭のごま味噌焼き キンピラ りんご</p> <p><small>【赤】しらす,豚肉,絹豆腐,豆乳 【黄】精白米,ごま,砂糖,ごま油,三温糖,さつまいも 【緑】あおさ,れんこん,ごぼう,にんじん,りんご,しょうが,ねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 うむくじアンダギー</p>	<p>17 ご飯 みそ汁(わかめ,しめじ,みずな) ササミのチーズ焼き 春雨の酢の物 バナナ</p> <p><small>【赤】ささみ,チーズ,ロースハム,いりこ,油揚げ 【黄】精白米,はるさめ,三温糖,ゴマ油 【緑】にんじん,きゅうり,わかめ,しめじ,みずな,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p>18 納豆ごはん ちむしんじ 豆腐チャンプルー 茹でコーン</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,豚肉,酪農牛乳,サバ缶 【黄】精白米,おし麦,沖繩そば 【緑】にんじん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら,とうもろこし,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツポンチ ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>19 カレーライス ブロッコリーサラダ 型抜きチーズ</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">誕生会</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(白菜,水菜) しらすの卵焼き ひじき炒め 柿</p> <p><small>【赤】しらす,鶏卵,にぼし,ゼラチン,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,砂糖,大豆 【緑】にんじん,たまねぎ,ひじき,いんげん白桃缶,パイナップル,みかん缶,はくさい,みずな</small></p> <p style="text-align: center;">バナナ豆乳 炊き込みご飯のおにぎり</p>	<p>21 麦ご飯 みそ汁(キャベツ,玉ねぎ) レバーの竜田揚げ 里芋のそばろあんかけ ミニゼリー</p> <p><small>【赤】豚レバー,鶏ひき肉,ツナ缶 【黄】精白米,かたくり粉,三温糖,キャノーラ油,かたくり粉,さといも 【緑】にんじん,キャベツ,たまねぎ,いんげんこまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>
<p>23</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 麦ご飯 ソーメン汁 マーボー豆腐 ほうれん草のおひたし 元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,けずりぶし,酪農牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,べにいも,もち粉,そうめん,キャノーラ油,かたくり粉,ゴマ油 【緑】ねぎ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,にら,ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋 枝豆</p>	<p>25 あわご飯 みそ汁(じゃが芋,たまねぎ) サバのラビゴットソースかけ 野菜炒め(もやし,キャベツ) バナナ</p> <p><small>【赤】あじ,豚肉,豆乳,酪農牛乳, 【黄】精白米,おし麦,三温糖,くず粉,じゃがいも 【緑】たまねぎ,ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん,ばなな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>26 ご飯(ふりかけ) ソーキ汁 かぼちゃサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】ソーキ,ごま,酪農牛乳 【黄】精白米,かぼちゃ,じゃがいも,薄力粉,キャノーラ油 【緑】だいこん,にんじん,こんぶ,きゅうり,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ゴマ入りちんすこう</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(プルーン)</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛・かたろース,グリーンピース,サバ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,三温糖 【緑】ねぎ,たまねぎ,にんじん,はくさい,きゅうり,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 お米deガトーショコラ</p>	<p>28 カレーうどん きゅうりとワカメの酢の物 ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏肉,ツナ缶,酪農牛乳 【黄】うどん,薄力粉,キャノーラ油 【緑】たまねぎ,にんじん,長ネギ,しいたけ,きゅうり,わかめ,レーズン,とうもろこし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 にんじんの蒸しパン</p>
<p>30 納豆ごはん みそ汁(チンゲン菜,しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 蒸しかぼちゃ チーズ(鉄)</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚肉,チーズ,酪農牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,かぼちゃ 【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;">アンパンマンぶどう もずく入りヒラヤーチー</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">和食</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">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しましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				

※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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“栗国の塩”豆腐は“川上食品”を使用しています。

《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