

予 定 献 立 表

美ら里保育園

2021年11月分

月	火	水	木	金	土
<p>1 あわご飯 かぼちゃスープ ハンバーグ 白菜炒め りんご</p> <p><small>【赤】牛乳・牛・ひき肉・豚ひき肉・沖繩豆腐・EM牛乳・豆乳・ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、バター、米粉、じゃが芋、薄力粉 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、なし、にんじん、こ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ひらやーちー</p>	<p>2 ポパイカレー 柿の白和え 茹でコーン</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ、豆乳、しらす、あずき、チーズ 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、ゴマ、パン粉、油、ごま油、黒砂糖、三温糖、もち米 【緑】はくさい、トマト、わか、にんじん、ネギ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">フルーチェ</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em;">文化の日</p> 	<p>4 麦ご飯 みそ汁(揚げ豆腐、わかめ) 赤魚のおろし煮 人参シシイ みかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ・豚・かた・鶏卵・脱脂粉乳・ヨーグルト・豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、砂糖、食パン 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、かぶ、かぶ・菜、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ミルク蒸しパン</p>	<p>5 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) 炒り卵 クープイリチャ ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏・手羽・豚・かた・EM牛乳・チーズ 【黄】精白米、あわ、薄力粉、三温糖 【緑】チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、さやいんげん、温州みかん、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>6 ご飯 みそ汁(冬瓜、人参) 高野豆腐のうま煮 マッシュポテト チーズで鉄</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐・豚・かた・鶏卵・ツナ缶・味付小魚 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖 【緑】わか、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、かき、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かんばん バナナ</p>
<p>8 コーンクリームスパゲティ コンソメスープ(ブロッコリー、赤ピーマン、ベーコン) ほうれん草の和え物(おかか) バナナ</p> <p><small>【赤】牛・かた・ロース・沖繩豆腐・EM牛乳 【黄】精白米、あわ精白粒、じゃが芋、油、こんにやく、もち米、三温糖、ごま 【緑】たまねぎ、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、梅干し、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 いも天ぷら</p>	<p>9 親子丼 みそ汁(白菜にら) 切り干し大根のサラダ いもチップ</p> <p><small>【赤】納豆・豚・かた・沖繩豆腐・EM牛乳・チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さといも、油、薄力粉、砂糖 【緑】大根、ごまつな、にんじん、根深ねぎ、からし、なしたまねぎ、りんご、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり いりこ</p>	<p>10 納豆ごはん 豚汁 豆腐チャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉・牛・ひき肉・豚レバー・チーズ・油揚げ、まぐろ・缶詰、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、油、はちや棒 【緑】鶏、オリーブ、油、薄力粉、バター、砂糖、米、ごま 【赤】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ネギ、ごまつな、りょうとうもやし、温州みかん、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 マカロニきなこ</p>	<p>11 ドライカレー ひじきサラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏卵、生揚げ、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、はちや棒 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ネギ、ごまつな、りょうとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 かりんとう えだまめ</p>	<p>12 麦ご飯 アーサ汁(あおさ、絹豆腐) 鮭のごま味噌焼き デークニイリチャ 梨</p> <p><small>【赤】さば・豚・かた・EM牛乳・牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ホットケーキ、ゴマ 【緑】大根、わか、ネギ、しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">ココアプリン おしゃぶり昆布</p>	<p>13 ご飯 かき玉汁 松風焼き キャベツ炒め 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた、しらす、さげ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、油、三温糖、じゃが芋、さつま芋、油 【緑】レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、なし</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ふりかけおにぎり いりこ</p>
<p>15 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、玉ねぎ) チキンの照り焼き ひじきの炒め煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】鶏・もも・豚・かた・EM牛乳・豆乳、きな粉 【黄】精白米、もち米、焼きふ、はちみつ、油、くずでん粉、砂糖 【緑】ごまつな、にんにく、大根、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ミルクずもち</p>	<p>16 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、豆腐、大豆、しらす、ツナ缶、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、ごま油、三温糖、ごま油 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょうとうもやし、ほうれんそう、なめこ、ネギ、かき、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ポロポロージュージー</p>	<p>17 麦ご飯 みそ汁(大根、わかめ、ねぎ) すり身天ぷら きゅうりの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】しらす、さげ、豚・かた、かまぼこ、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、油、三温糖、薄力粉、油 【緑】はくさい、えのき、わか、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>18</p> <p style="font-size: 2em;">誕生日会 ～お弁当日～</p> <p style="font-size: 2em;">誕生会</p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>19 もずく丼 ゆし豆腐 小松菜としめじのおかか和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、チーズ、EM牛乳、ういづ、 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、ロールパン 【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、ごまつな、しめじ、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆おにぎり いりこ</p>	<p>20 カレーうどん ブロッコリーおかかチーズ和え ミニゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、EM牛乳 【黄】沖繩そば、油、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 レーズンクッキー</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(豆腐、チンゲン菜) 千切りイリチャ 蒸しかぼちゃ 梨</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、EM牛乳、脱脂粉乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、砂糖、薄力粉 【緑】わか、ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、大根、かき、もも、缶</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ふむふむ</p>	<p>23</p> <p style="font-size: 2em;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 ふりかけご飯 和みそ汁(小松菜、玉ねぎ) 食いりどりの春雨の酢の物 りんご</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、ツナ缶、豆乳、鶏ひき肉、しらす、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油、三温糖、ごま、砂糖 【緑】ごまつな、えのき、ネギ、にんじん、ごぼ、れんこん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p>25 ハヤシライス 小魚サラダ 茹でコーン</p> <p><small>【赤】豚・かた・牛乳、脱脂粉乳、しらす、チーズ 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、三温糖、オリーブ油、シークワサーゼリー、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、トマト、きゅうり、わか、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 スイートポット</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、えのき、水菜) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 チーズで鉄</p> <p><small>【赤】キングクリップ・EM牛乳、クリーム 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、砂糖、油、薄力粉、バター 【緑】ナシ、根深ねぎ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖ちんすこう</p>	<p>27 クワージュージー すまし汁(とろろ昆布、かまぼこ) 豆腐の肉野菜あんかけ バナナ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚・かた、竹輪、EM牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつま芋、バター、ゴマ 【緑】とうがん、さんとうさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 小松菜とリンゴのスコーン</p>
<p>29 麦ご飯 みそ汁(レタス、人参) 肉じゃが もずく酢 柿</p> <p><small>【赤】挽きわり納豆、豚ひき肉、豚・かた、豚レバー、沖繩豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、三温糖、じゃが芋、油、米粉、アーモンド、砂糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、にんにく、キャベツ、たまねぎ、こ、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 焼き芋 ゴマなしミニフィッシュ</p>	<p>30 麦ご飯 ソーメン汁 マーボー豆腐 インゲンのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】スルメ、沖繩豆腐、ツナ缶、シヨア、鶏肉 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、ごま、バター 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、ほうれんそう、ひじきにんじん、かきたまねぎ、コングリーンピース</small></p> <p style="text-align: center;">シヨア(マスカット)80 梅おにぎり</p>	<p style="font-size: 2em;">11月24日は「和食の日」</p> <p style="font-size: 2em;">和食</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。和食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</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。 ※主食の米は“金芽米”調味料の食塩は“粟国の塩”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