

# 予 定 献 立 表

2017年11月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>(いい) (にほん) (しょく)</p> <h2 style="text-align: center;">11月24日は「和食の日」</h2> <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きましょう。</p>		<p><b>1</b> きのご飯、軟飯 みそ汁(キャベツ・大根) 豆腐ハンバーグ きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】油揚げ、大豆、成鶏・もも、沖縄豆腐、ツナ缶、EM牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米 【緑】しめじ、えのき、赤ピーマン、しいたけ、ひじき、ネギ、大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、沖縄もずく、ころ EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</small></p>	<p><b>2</b> 麦ごはん、軟飯 ビーフシチュー しらすのサラダ</p> <p><small>【赤】牛かた肉・生、豚バラ、クリーム、しらす、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、しめじ、ぶなしめじ・生、ピーマン、こまつな、コーン パンダ牛乳 蒸し芋</small></p>	<p><b>3</b></p> <h2 style="text-align: center;">文化の日</h2> 	<p><b>4</b> ご飯(胚芽)軟飯 みそ汁(水菜・油揚げ) チキンマレード煮 野菜炒め(人参キャベツ) パン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ、成鶏・手羽・生、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、やま芋、砂糖 【緑】きょうな、かいわれ大根、オレンジ・マレード、にんじん、キャベツ、パン缶 パンダ牛乳 人参のかかるかんカップケーキ</small></p>
<p><b>6</b> ご飯(黒米)軟飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 白桃缶</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、ミニゼリー Ca飲料(リンゴ) おかかチーズおにぎり</small></p>	<p><b>7</b> 麦ごはん、軟飯 なすの味噌汁(ネギ) 鮭の味噌きのこあんかけ キャベツのゴマ和え 青切りみかん</p> <p><small>【赤】しろさげ、EM牛乳、ナチュラルチーズ・クリーム、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油、ごま、砂糖 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、しめじ、えのき、にんじん、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、ほうれんそう、温州みかん パンダ牛乳 チーズ蒸しパン</small></p>	<p><b>8</b> 三色丼、軟飯 すまし汁(シメジ・みつば) モズクの酢の物 柿</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、さつまい芋、黒砂糖 【緑】からしな、シメジ、みつば、きゅうり、沖縄もずく、レモン、甘がき EM酪農牛乳 大学芋</small></p>	<p><b>9</b> ご飯(胚芽)、軟飯 豚汁 からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、油揚げ、沖縄豆腐、豚中型種・もも・脂身つき、EM牛乳、しらす、生 【黄】胚芽米、さといも・生、ごま 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、からしな、にんじん、温州みかん、焼きのり パンダ牛乳 鮭おにぎり</small></p>	<p><b>10</b> 麦ごはん、軟飯 ベジタブルカレー ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚バラ、牛乳、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、パン 【緑】かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、みかん、バナナ、干しぶどう EM酪農牛乳 食パン</small></p>	<p><b>11</b> 野菜そば、軟飯 かぼちゃサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生、カマボコ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、じゃが芋、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ、味付けのり パンダ牛乳 みそおにぎり</small></p>
<p><b>13</b> ご飯(胚芽)、軟飯 みそ汁(冬瓜・麩) 豚肉のしょうが焼 人参シシリ(シラス) 梨</p> <p><small>【赤】豚肉、しらす、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、ふ、ごま油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】冬瓜、玉ねぎ、しょうが、にんじん、ネギ、梨 EM酪農牛乳 黒糖くずもち</small></p>	<p><b>14</b> 麦ごはん(胚芽米)、軟飯 豚肉と椎茸のお汁 魚ハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚肉、ホキ・生、鶏ひき肉、鶏卵、EM牛乳、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、三温糖、バター、砂糖 【緑】しいたけ、こまつな、玉ねぎ、れんこん・ゆで、にんじん、さやいんげん、温州みかん、バナナ パンダ牛乳 バナナケーキ</small></p>	<p><b>15</b> あずきご飯、軟飯 さつまい芋汁 七五三 鶏ささみのカレー粉揚げ キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚肉、若鶏・ささ身・生、EM牛乳、鶏卵、ツナ缶 【黄】胚芽米、あずき水煮、さつまい芋、こんにやく、砂糖、三温糖 【緑】にんじん、ネギ、キャベツ、みかん EM酪農牛乳 ぼーぼー</small></p>	<p><b>16</b> あわご飯(胚芽)、軟飯 なめこ汁(長ネギ) 白身魚の竜田揚げ 野菜炒め(もやしひじき) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豆腐、さば・生、豚肉、豆乳、牛乳 【黄】胚芽米、あわ、三温糖、強力粉・1等、黒砂糖、ごま、乾 【緑】なめこ・生、根深ねぎ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、干しぶどう、温州みかん みどり調整豆乳 黒糖カステラ</small></p>	<p><b>17</b></p> <h2 style="text-align: center;">おゆうぎ会</h2> 	<p><b>18</b> 麦ご飯(胚が米)、軟飯 みそ汁(油揚げ・麩) 鶏と大根の煮物 白和え(人参小松菜) ブルー</p> <p><small>【赤】油揚げ、若鶏・もも・生、沖縄豆腐、ツナ缶、かたくちいわし 【黄】胚芽米、おし麦、焼きふ、観世ふ、砂糖、ごま 【緑】こねぎ・葉・生、大根、にんじん、しいたけ、こまつな、ブルー 麦茶 ゆかりおにぎり 煮干し佃煮</small></p>
<p><b>20</b> ご飯(胚芽)、軟飯 みそ汁(じゃが芋ワカメ麩) 納豆オムレツ パイパイリチー(ツナ) 梨</p> <p><small>【赤】鶏卵、まぐろ・缶詰水煮フレーク・ホワイト、EM牛乳、豚ひき肉 【黄】胚芽米、麩、じゃが芋 【緑】チンゲンサイ、ワカメパイア、にんじん、ころ、日本なし、味付けのり EM酪農牛乳 味噌おにぎり</small></p>	<p><b>21</b></p> <h2 style="text-align: center;">お弁当の日</h2>  <p><small>パンダ牛乳 誕生会ケーキ</small></p>	<p><b>22</b> スパゲティナポリタン、軟飯 豚肉と白菜のスープ コールスローサラダ 型抜きチーズ</p> <p><small>【赤】ウインナー、チーズ、豚かた肉・生、チーズ、しらす 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、三温糖、胚芽米、ごま油、ごま 【緑】にんじん、玉ねぎ、トマト、ピーマン、はくさい・生、キャベツ 麦茶 かんだばジュース</small></p>	<p><b>23</b></p> <h2 style="text-align: center;">勤労感謝の日</h2> 	<p><b>24</b> 麦ご飯(胚が米)、軟飯 親子どんぶり 和食 ほうれん草とひじきの白和え のはっ酵乳(固形) 日</p> <p><small>【赤】チーズ、鶏肉、鶏卵、沖縄豆腐、はっ酵乳、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、ごま、砂糖、さつまいも 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、根深ねぎ、ほうれんそう、葉、ひじき、バナナ みどり調整豆乳 焼き芋</small></p>	<p><b>25</b> ご飯(胚芽)、軟飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) 切り干し大根炒め 小松菜の和え物(おかか) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、こんにやく、三温糖、バター、オートミール 【緑】キャベツ、ネギ、大根、切り干し大根、しいたけ、こまつな、モヤシ、温州みかん、干しぶどう パンダ牛乳 オートミールクッキー</small></p>
<p><b>27</b> あわご飯(胚芽米)、軟飯 みそ汁(えのき大根) すきやき風煮 ゆかり和え 青切りみかん</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろース・生、沖縄豆腐、EM牛乳 【黄】胚芽米、しらす、食パン、バター、ゴマペースト、黒砂糖 【緑】えのき、大根、ネギ、にんじん、はくさい、きゅうり、温州みかん EM酪農牛乳 練りゴマトースト(白ゴマ)</small></p>	<p><b>28</b> ご飯(胚芽)、軟飯 みそ汁(じゃがいもからし菜) 鮭の塩焼き 野菜炒め(フロッキー) バナナ</p> <p><small>【赤】しらす、生(切り身)、豚ひき肉、EM牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、白玉粉、三温糖、バター 【緑】からしな、にんじん、モヤシ、フロッキー・生、バナナ、かぼちゃ パンダ牛乳 もちケーキ</small></p>	<p><b>29</b> 芋ご飯(胚芽米)、軟飯 すまし汁(シメジみつば) トンカツ(卵抜き) 野菜炒め ブルー</p> <p><small>【赤】まぐろ・缶詰水煮フレーク・ホワイト、豚・ヒレ・赤肉・生、豚肉 【黄】胚芽米、さつまい芋、うどん、じゃが芋 【緑】しめじ、えのき、シメジ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、しいたけ、根深ねぎ ジョア(アレン) 煮込みうどん</small></p>	<p><b>30</b> ふりかけご飯(胚芽)、軟飯 ソーキ汁 ほうれん草のゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、沖縄豆腐、かつお節、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、バター 【緑】なご昆布、にんじん、大根、しいたけ、ほうれん草、もやし、温州みかん パンダ牛乳 ココアホットケーキ</small></p>	<p>《だしのうま味で味覚を育てる》</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>いりこだし</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>かつおだし</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>こんぶだし</p>  </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>塩分は控えめに。だしのうま味と少しの調味料で素材のおいしさを引き立てましょう</p> </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。

《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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生