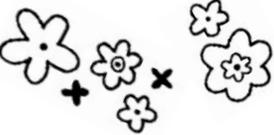


予 定 献 立 表

白鳥保育園

2022年11月分

月	火	水	木	金	土
	1 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 【赤】牛乳・明治牛乳・鶏肉・グリーンピース 【黄】精白米・おし麦・こんにやく・きび砂糖・バター 【緑】とうがんとしょうが・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・コーン 明治牛乳 ジャワライス	2 麦ご飯 みそ汁(からし菜,じゃが芋) 鯖の塩焼き ブロッコリーソテー オレンジ 【赤】さば・豚肉・EM牛乳・ナチュラルチーズ・牛乳・チーズ 【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・オレンジ・ほうれんそう EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン	3 <div style="text-align: center;">  <p>文化の日</p> </div>	4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 かぶの塩昆布あえ チーズ10鉄分入り 【赤】生揚げ・豚肉・型抜きチーズ10鉄分・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・油・きび砂糖・さつま芋 【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・かぶ・塩昆布 EM酪農牛乳 蒸し芋	5 野菜そば 煮豆 りんご 【赤】豚肉・カマボコ・大豆・EM牛乳・油揚げ 【黄】沖繩そば・油・きび砂糖・精白米・ごま 【緑】にんじん・キャベツ・りよくとらやもやし・真昆布・りんご EM酪農牛乳 きつねおにぎり
	7 もずく丼 なめこ汁(ネギ) きゅうりのおかか和え ブルーベリー 【赤】豚ひき肉・鶏卵・豆腐・EM牛乳・クリーム・脱脂粉乳 【黄】精白米・おし麦・きび砂糖・油・焼きふ 【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・ブルーベリー EM酪農牛乳 ふむふむ	8 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) まぐろカツ(ソース) ひじき炒め パン缶 【赤】きはだまぐろ・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・パン缶・しいたけ・ハンダマ 飲む野菜と果実 ポロポロジュース(ハンダマ)	9 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 【赤】豚ひき肉・牛ひき肉・豚レバー・チーズ・豆腐・しらす・まぐろ缶・ゴマなしミニフィッシュ 【黄】スパゲティ麺・オリーブ油・薄力粉・バター・マヨネーズ・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・塩昆布 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 味付小魚	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) バナナ 【赤】キングクリップ・鶏ひき肉・豆乳・豚肉・明治牛乳 【黄】精白米・おし麦・油・パン粉・薄力粉・きび砂糖・はちみつ・さつま芋 【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・バナナ 明治牛乳 さつまいも蒸しカップ	11 ロールパン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) シークワサーゼリー 【赤】豚肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ 【黄】ロールパン・油・じゃが芋・薄力粉・バター・きび砂糖・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・ワカメ 麦茶 おかかチーズおにぎり
14 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー ソファール元気ヨーグルト 【赤】鶏もも・沖繩豆腐・豚肉・ソファール・EM牛乳・挽きわり納豆・豚ひき肉 【黄】精白米・あわ精白粒・さつま芋・こんにやく・油・きび砂糖 【緑】はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・ナス・ワカメ・ネギ・かぼちゃ・きゅうり・温州みかん・ニラ・コーン EM酪農牛乳 納豆みそおにぎり	15 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ 青切りみかん 【赤】豚肉・明治牛乳・しらす 【黄】中華めん・油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・米粉・ごま油 【緑】はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・ナス・ワカメ・ネギ・かぼちゃ・きゅうり・温州みかん・ニラ・コーン 明治牛乳 チヂミ	16 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め バナナ 【赤】豆腐・しろさけ・豚肉・カマボコ・しらす・油揚げ 【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・バナナ 麦茶 いなり寿司	17 麦ご飯 ボルシチ 白菜サラダ 味付小魚 【赤】牛乳・豚レバー・クリーム・ゴマなしミニフィッシュ・明治牛乳・型抜きチーズ10鉄分 【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・はくさい・りんご・きゅうり 明治牛乳 かりんとう チーズ10鉄分入り	18 カレーライス(ポーク) キャベツのゴマ和え バナナ 【赤】豚肉・豚レバー・みどり調整豆乳 【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・バナナ みどり調整豆乳 シナモントースト	19 親子丼 みそ汁(白菜,トマト) きゅうりと竹輪の和え物 青切りみかん 【赤】鶏肉・鶏卵・竹輪・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・油・きび砂糖・米粉・アーモンド・バター 【緑】にんじん・たまねぎ・ピーマン・根菜ねぎ・はくさい・トマト・ワカメ・きゅうり・温州みかん・かぼちゃ EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー(米粉)
21 納豆ごはん ちむしんじ 麩チャンプルー パン缶 【赤】納豆・豚肉・豚レバー・鶏卵・EM牛乳・きな粉 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油・ふ・スパゲティ麺・黒砂糖 【緑】にんじん・ネギ・にんにく・キャベツ・たまねぎ・りよくとらやもやし・パン缶 EM酪農牛乳 モチドーナツ	22 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 りんご 【赤】牛ひき肉・豚ひき肉・沖繩豆腐・明治牛乳・ウインナー・チーズ・牛乳 【黄】精白米・おし麦・じゃが芋・油・ホットケーキ・マヨネーズ 【緑】かぼちゃ・根菜ねぎ・たまねぎ・コーン・ブロッコリー・カリフラワー・りんご・キャベツ 明治牛乳 きゃべつマフィン	23 <div style="text-align: center;">  <p>勤労感謝の日</p> </div>	24 お弁当 	25 キッズビビンバ みそ汁(冬瓜,ねぎ) 大根の甘酢和え 味付小魚 【赤】豚肉・ゴマなしミニフィッシュ・EM牛乳 【黄】精白米・おし麦・ごま油・きび砂糖・ごま・ケーキ 【緑】にんにく・しょうが・たけのこ・しいたけ・にんじん・りよくとらやもやし・ほうれんそう・とうがんとらやもやし・大根 EM酪農牛乳 誕生会ケーキ	26 麦ご飯 みそ汁(大根,ワカメ) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) バナナ 【赤】豚肉・EM牛乳・鶏卵 【黄】精白米・おし麦・きび砂糖・油・薄力粉・サイダー・黒砂糖 【緑】大根・ワカメ・ネギ・りんご・キャベツ・にんじん・ピーマン・りよくとらやもやし・バナナ EM酪農牛乳 そぼポーポー
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 チーズ10鉄分入り 【赤】油揚げ・沖繩豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・型抜きチーズ10鉄分・ジョア・ツナ缶 【黄】精白米・あわ精白粒・こんにやく・油・きび砂糖・ごま・マヨネーズ 【緑】キャベツ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・味付けのり ジョア(マスカット)80 ツナマヨおにぎり	29 麦ご飯 豚肉と椎茸のお汁 揚げ魚のケチャップ煮 切り干し大根サラダ 青切りみかん 【赤】豚肉・キングクリップ・まぐろ缶・明治牛乳 【黄】精白米・おし麦・油・きび砂糖・ごま・食パン・黒砂糖・バター 【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 明治牛乳 黒糖ラスク	30 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草,竹輪) レバーの炒め物 スパゲティサラダ バナナ 【赤】竹輪・豚レバー・豚肉・まぐろ缶・EM牛乳・さば缶 【黄】精白米・おし麦・油・きび砂糖・スパゲティ麺・マヨネーズ・そうめん 【緑】ほうれんそう・にんにく・にんじん・たまねぎ・りよくとらやもやし・ニラ・きゅうり・干しぶどう・バナナ・ネギ EM酪農牛乳 ソーメンタシャール	<div style="text-align: center;"> <p>「いいにほんしょく」の語呂合わせから、</p> <h2>11月24日は「和食の日」</h2>  <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> </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。

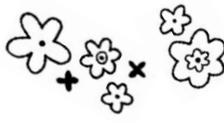
《アレルギー食品表示を規定されている食品》

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・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

予 定 献 立 表

離乳食

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯～軟飯 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】牛乳・明治牛乳・鶏卵・グリーンピース 【黄】精白米、こんにやく、きび砂糖、バター 【緑】とうがんと、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、コン</small> 明治牛乳 おじや	2 ご飯～軟飯 みそ汁(からし菜,じゃが芋) 白身魚の塩焼き ブロッコリーソーテー オレンジ <small>【赤】白身魚、豚肉、EM牛乳、チナールチーズ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、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、コン、かき、ほうれんそう</small> EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン	3 文化の日 	4 ご飯～軟飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 八宝菜 かぶの塩昆布あえ チーズ10鉄分入り <small>【赤】生揚げ、豚肉、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳 【黄】精白米、油、きび砂糖、さつま芋 【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、かぶ、塩昆布</small> EM酪農牛乳 さつま芋マッシュ	5 野菜そば煮 煮豆 りんご <small>【赤】豚肉、カマコ、大豆、EM牛乳、油揚げ 【黄】沖繩そば、油、きび砂糖、精白米、ごま 【緑】にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、真昆布、りんご</small> EM酪農牛乳 おじや
7 もずく丼～軟飯 なめこ汁(ネギ) きゅうりのおかか和え ブルーーン <small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、豆腐、EM牛乳、クリーム、脱脂粉乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、焼きふ 【緑】沖繩もずく、にんじん、こんにやく、ピーマン、赤ピーマン、なめこ、ネギ、きゅうり、フルーン</small> EM酪農牛乳 ホットケーキ蒸しパン	8 ご飯～軟飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 白身魚だし煮 ひじき炒め パン缶 <small>【赤】キングクリップ、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、パン缶、しいたけ、ハンダマ</small> 飲む野菜と果実 ポロポロジュシー(ハンダマ) おじや	9 スパゲティ～ミートソース～軟飯 アース汁 しらすのサラダ 青切りみかん <small>【赤】豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉、ソーミン、豆腐、しらす、まぐろ、ゴマ、なし、ミニフィッシュ 【黄】スパゲティ、オリーブ油、油、薄力粉、バター、マヨネーズ、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、コン、温州みかん、塩昆布</small> おじや	10 ご飯～軟飯 みそ汁(白菜,えのき) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) バナナ <small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、豆乳、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、パン粉、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【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、バナナ</small> EM酪農牛乳 さつま芋蒸しカップ	11 ロールパン～軟飯 きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) <small>【赤】豚肉、牛乳、シチューの王子様 【黄】ロールパン、油、じゃが芋、薄力粉、バター、きび砂糖、オリーブ油、シークワーサー、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、ワカメ</small> おじや	12 運動会 
14 あわご飯～軟飯 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、ヨーグルト、EM牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉 【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、焼きのり</small> EM酪農牛乳 おじや	15 あんかけ焼きそば～軟飯 みそ汁(なす) かぼちゃサラダ 青切りみかん <small>【赤】豚肉、明治牛乳、しらす 【黄】中華めん、油、きび砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、米、粉、ごま油 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、ナス、ワカメ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、温州みかん、ころも</small> 明治牛乳 おじや	16 ご飯～軟飯 すまし汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め バナナ <small>【赤】豆腐、しらす、豚肉、カマコ、しらす、油揚げ 【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、バナナ</small> おじや	17 ご飯～軟飯 ボルシチ 白菜サラダ <small>【赤】牛乳、豚肉、ソーミン、クリーム、明治牛乳、型抜きチーズ10鉄分 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、食パン、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、はくさい、りょうとう、きゅうり</small> 明治牛乳 リンゴコンポート チーズ10鉄分入り	18 カレーライス～軟飯 キャベツのゴマ和え バナナ <small>【赤】豚肉、豚ハミ、みどり調整豆乳 【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、コン、きゅうり、バナナ</small> みどり調整豆乳 ホットケーキ蒸しパン	19 親子丼～軟飯 みそ汁(白菜,トマト) きゅうりと竹輪の和え物 青切りみかん <small>【赤】鶏肉、竹輪、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、米粉、アーモンド、バター 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、はくさい、トマト、ワカメ、きゅうり、温州みかん、かぼちゃ</small> EM酪農牛乳 おじや
21 納豆ごはん～軟飯 ちむしんじ 麩チャンプルー パン缶 <small>【赤】納豆、豚肉、豚ハミ、鶏卵、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ふ、スパゲティ、黒砂糖 【緑】にんじん、ネギ、こんにやく、キャベツ、たまねぎ、りょうとうもやし、パン缶</small> EM酪農牛乳 ホットケーキ蒸しパン	22 ふりかけご飯～軟飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 りんご <small>【赤】牛ひき肉、豚ひき肉、沖繩豆腐、明治牛乳、ウインナー、チーズ、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ホットケーキ、マヨネーズ 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、たまねぎ、コン、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、キャベツ</small> 明治牛乳 きやべつマフィン	23 勤労感謝の日 	24 お弁当  Ca飲料(リンゴ) おじや	25 キッズビビンバ～軟飯 みそ汁(冬瓜,ねぎ) 大根の甘酢和え <small>【赤】豚肉、ゴマ、なし、ミニフィッシュ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、ごま油、きび砂糖、ごま、ケーキ 【緑】にんじん、しょうが、たけのこ、ごぼう、しいたけ、にんじん、りょうとうもやし、ほうれんそう、とうがんと、ネギ、大根</small> EM酪農牛乳 ホットケーキ	26 ご飯～軟飯 みそ汁(大根,ワカメ) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) バナナ <small>【赤】豚肉、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉、サイダー、黒砂糖 【緑】大根、ワカメ、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、バナナ</small> EM酪農牛乳 おじや
28 あわご飯～軟飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 炒り豆腐 インゲンのごま和え チーズ10鉄分入り <small>【赤】油揚げ、沖繩豆腐、鶏ひき肉、型抜きチーズ10鉄分、ツナ缶 【黄】精白米、あわ精白粒、こんにやく、油、きび砂糖、ごま、マヨネーズ 【緑】キャベツ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、味付けのり</small> おじや	29 ご飯～軟飯 豚肉と椎茸のお汁 揚げ魚のケチャップ煮 切り干し大根サラダ 青切りみかん <small>【赤】豚肉、キングクリップ、まぐろ、明治牛乳 【黄】精白米、油、きび砂糖、ごま、食パン、黒砂糖、バター、しらすめし 【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> 明治牛乳 ホットケーキ	30 ご飯～軟飯 みそ汁(ほうれん草,竹輪) 野菜の炒め物 スパゲティサラダ バナナ <small>【赤】竹輪、豚肉、まぐろ、EM牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、スパゲティ、麺、マヨネーズ、しらすめし 【緑】ほうれんそう、にんじん、にんじん、たまねぎ、りょうとうもやし、ころも、きゅうり、干しほうろく、バナナ、ネギ</small> EM酪農牛乳 ソーメンタチャー	<p>「いいにほんしよく」の語呂合わせから、</p> <h2 style="font-size: 2em;">11月24日は「和食の日」</h2> <h1 style="font-size: 3em; color: red;">和食</h1> <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情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