

予 定 献 立 表

2020年11月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>2 あわご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー 青切りみかん</p> <p>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚肉、豚ひき肉、煮干し 【黄】精白米、さつま芋、こんにやく、三温糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、からしな、温州みかん、ネギ、焼きのり</p> <p>麦茶 カップケーキ</p>	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 麦ご飯(ふりかけ) ソーキ汁 ほうれん草の胡麻和え 柿</p> <p>【赤】豚肉ソーキ、パンダ牛乳、さば、缶詰 【黄】精白米、おし麦、ごま砂糖、そうめん 【緑】なが昆布、にんじん、大根、しいたけ、ほうれん草、かき、ネギ</p> <p>パンダ牛乳 ソーメンタチャー</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(小松菜、ふ) わかさぎのオランダ揚げ きんぴら風煮(れんこん) りんご</p> <p>【赤】わかさぎ、チーズ、鶏ひき肉、パンダ牛乳、豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、ふくずでん粉、砂糖 【緑】こまつな、にんじん、パセリ、ごぼう、れんこん、りんご</p> <p>パンダ牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>6 ビビンバ風ごはん みそ汁(厚揚げ、ねぎ) かぶの塩昆布あえ ソフール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】豚肉、生揚げ、EM牛乳 【黄】精白米、麦、ごま油、三温糖、ごま、芋、黒砂糖 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょくとうもやし、ほうれん草、ネギ、かぶ、かぶ、葉、塩昆布</p> <p>EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>7 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、えのき) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) バナナ</p> <p>【赤】鶏・もも、豚肉、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、はちみつ、三温糖、ごま 【緑】とうがんと、えのき、ネギ、にんにく、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょくとうもやし、バナナ</p> <p>きになる野菜 きつねおにぎり</p>
<p>9 もずく丼 みそ汁(大根、油揚げ) キャベツサラダ</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、三温糖 【緑】沖繩もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、大根、ネギ、キャベツ、みかん、バナナ</p> <p>パンダ牛乳 米粉のバナナケーキ(コア)</p>	<p>10 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) まぐろカツ(ゴマ) ブロッコリーソテー 梨</p> <p>【赤】きはだまぐろ、豚肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、黒砂糖、三温糖、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なし</p> <p>ぜんざい(芋) チーズ(鉄)</p>	<p>11 スパゲティミートソース アーサ汁 しらすのサラダ バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、しらす、豚肉 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、こまつな、コンパナ、昆布、ネギ</p> <p>麦茶 クワジャージーおにぎり</p>	<p>12 麦ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 鯖の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) 桃缶</p> <p>【赤】さば、豚肉、パンダ牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】はくさい、えのき、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ピーマン、かき</p> <p>パンダ牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>13 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</p> <p>【赤】鶏肉、豚肉、牛乳、煮干し 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、三温糖、オリーブ油、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</p> <p>麦茶 ふりかけおにぎり いりこ</p>	<p>14 園内研修 お弁当 午前保育</p>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ デークニーイリチー パイン缶</p> <p>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、豚肉、パンダ牛乳、ウインナー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ロールパン 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、大根、さやいんげん、パインアップル、缶</p> <p>パンダ牛乳 ロールパン(ウインナー)</p>	<p>17 そぼろ丼 みそ汁(なす) きゅうりともしの和え物 青切りみかん</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、砂糖、バター 【緑】ほうれん草、ナス、ワカメ、ネギ、きゅうり、りょくとうもやし、温州みかん、かぼちゃ</p> <p>EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p>【赤】しろさげ、豚肉、カマボコ、チーズ、煮干し 【黄】精白米、ごま、砂糖、ごま油、こんにやく、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな、大根、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>19 あわご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 魚ハンバーグ 春雨サラダ バナナ</p> <p>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、ツナ缶、パンダ牛乳、チュルチーズ・クリーム、鶏卵、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】とうがんと、きょうな、たまねぎ、きゅうり、トマト、ワカメ、かき、ほうれん草</p> <p>パンダ牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>20 カレーライス(シーフード) ブロッコリーのマヨネーズ和え 梨</p> <p>【赤】キングクリップ、あかいか、豚肉、牛乳、まぐろ、缶詰、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、バナナ、えだまめ</p> <p>みどり調整豆乳 かりんとう 枝豆</p>	<p>21 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ブルー</p> <p>【赤】ゆし豆腐、牛・かたろース、グリーンピース、しろさげ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、三温糖 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、こまつな、味付けのり</p> <p>ジョア(プレーン) 鮭と青菜のおにぎり</p>
<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 あわご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) しらすの卵焼き ひじき炒め 青切りみかん</p> <p>【赤】油揚げ、鶏卵、しらす、豚肉、大豆、ツナ缶、煮干し 【黄】精白米、三温糖 【緑】はくさい、ネギ、ひじき、にんじん、さやいんげん、温州みかん、味付けのり</p> <p>麦茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>25 お弁当会</p>  <p>パンダ牛乳 練りゴマトースト</p>	<p>26 麦ご飯 誕生会 みそ汁(豆腐、山東菜) 八宝菜 大豆の甘辛揚げ 梨</p> <p>【赤】豆腐、豚肉、大豆、しらす、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ケーキ 【緑】さんとうさい、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、なし</p> <p>パンダ牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>27 野菜そば さつま芋のサツと焼き 柿</p> <p>【赤】豚・かたカマボコ、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、ごま、砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、かき、えだまめ</p> <p>EM酪農牛乳 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根、ふ) ポークケチャップ 小松菜とコーンの和え物 りんご</p> <p>【赤】豚肉、パンダ牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、焼きふ、ごま、砂糖、強力粉、黒砂糖 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、干しぶどう</p> <p>パンダ牛乳 黒糖カステラ</p>
<p>30 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮 さつまいものゴマ和え チーズ(鉄)</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚肉、チーズ、パンダ牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、さつま芋、ごま 【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</p> <p>パンダ牛乳 プリッツ(人参)</p>	<p>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

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2020年11月分

12～14か月

月	火	水	木	金	土
<p>2 軟飯～ご飯 さつま汁 からし菜チャンプルー 青桐みかん</p> <p><small>【赤】豚肉、沖繩豆腐、豚ひき肉 【黄】胚芽米、さつま芋、精白米、三温糖 【緑】大根、にんじん、根深ねぎ、からしな、ネギ、焼きのり、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">納豆みそおにぎり</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> 	<p>4 軟飯～ご飯 ソーキ汁 ほうれん草の胡麻和え 柿</p> <p><small>【赤】豚肉ソーキ、白身魚・缶詰 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、そうめん 【緑】なが昆布、にんじん、大根、ほうれん草、ニラ、かき</small></p> <p style="text-align: center;">ソーメンチャー パンダ牛乳</p>	<p>5 軟飯～ご飯 みそ汁(小松菜、ふ) 白身魚のソテー きんぴら風煮 りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、ヨーグルト、きな粉 【黄】胚芽米、ふ、バター、食パン 【緑】こまつな、ごぼう、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">トースト パンダ牛乳</p>	<p>6 軟飯～ご飯(ビビンバ風) みそ汁(厚揚げ、ねぎ) かぶの塩昆布あえ</p> <p><small>【赤】豚肉、生揚げ、キングクリップ 【黄】精白米、ごま油、三温糖、ごま、さつま芋 【緑】にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、りょくとうもやし、ほうれん草、ネギ、かぶ、かぶ・葉、塩昆布</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 EM牛乳</p>	<p>7 軟飯～ご飯 すまし汁(冬瓜、えのき) 鮭の煮つけ 野菜炒め(キャベツ、アスパラ) バナナ</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚肉、鶏ひき肉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】とうがん、えのき、ネギ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ)</p>
<p>9 もずく丼 みそ汁(大根) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉 【黄】精白米、砂糖、三温糖 【緑】沖繩もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、大根、ネギ、キャベツ、みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">米粉のバナナケーキ パンダ牛乳</p>	<p>10 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しめじ) 魚のバター煮 ブロッコリーソテー 梨</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉、鶏ひき肉、チーズ 【黄】胚芽米、バター 【緑】チンゲンサイ、しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なし</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(鶏ミンチ)</p>	<p>11 スパゲティミートソース アーサ汁 しらすのサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、しらす、豚肉 【黄】スパゲティ麺、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、あおさ、こまつな、コーン、昆布、ネギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">クファージュシー</p>	<p>12 軟飯～ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 鯖の塩焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) 柿</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、ヨーグルト、きな粉 【黄】胚芽米、さつま芋 【緑】はくさい、えのき、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ピーマン、かき</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋のヨーグルト添え</p>	<p>13 ロールパン きのこシチュー きゅうりスティック シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚肉、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、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、きゅうり、わかめ</small></p> <p style="text-align: center;">混ぜご飯(人参・シラス・わかめ)</p>	<p>14</p> <p>園内研修 お弁当</p> <p style="text-align: center;">午前保育</p>
<p>16 軟飯～ご飯(納豆) ちむしんじ デークニーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、豚肉、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】にんじん、ネギ、大根、さやいんげん、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃがいもの落とし焼き パンダ牛乳</p>	<p>17 三色丼(鶏ひき肉) みそ汁(なす) きゅうりともやしの和え物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、ヨーグルト 【黄】精白米、三温糖、ロールパン 【緑】ほうれん草、ナス、わかめ、ネギ、きゅうり、りょくとうもやし、温州みかん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃクッキー EM牛乳</p>	<p>18 軟飯～ご飯 すまし汁(しめじ、えのき、水菜) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め煮 りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ、豚肉、チーズ 【黄】胚芽米、ごま、砂糖、ごま油、三温糖、精白米 【緑】しめじ、えのき、きょうな、切り干し大根、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">おかかチーズおにぎり</p>	<p>19 軟飯～ご飯 すまし汁(冬瓜、水菜) 魚ハンバーグ 春雨サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ 【黄】胚芽米、はるさめ、三温糖、精白米 【緑】とうがん、きょうな、たまねぎ、きゅうり、トマト、わかめ、ほうれん草、かき</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット パンダ牛乳</p>	<p>20 シーフードカレー ブロッコリーのマヨネーズ和え 梨</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉、牛乳、まぐろ・缶詰 【黄】胚芽米、じゃが芋、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ 豆乳</p>	<p>21 軟飯～ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛肉、グリーンピース、しろさげ 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、精白米 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">鮭と青菜のおにぎり</p>
<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24 軟飯～ご飯 みそ汁(白菜、油揚げ) しらすヒラヤーチー ひじき炒め青桐みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、しらす、豚肉、大豆、ツナ缶 【黄】胚芽米、精白米、三温糖 【緑】はくさい、ひじきにんじん、さやいんげん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">みそおにぎり</p>	<p>25 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">練りごまトースト パンダ牛乳</p>	<p>26 軟飯～ご飯 みそ汁(豆腐、山東菜) 八宝菜 梨</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、ヨーグルト 【黄】胚芽米、三温糖、コーンフレーク 【緑】さんとうさい、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、なし</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ パンダ牛乳</p>	<p>27 野菜そば(離) ふかし芋(スティック) 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた、しらす 【黄】沖繩そば、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、えだまめ、かき</small></p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり(しらす) EM牛乳</p>	<p>28 軟飯～ご飯 みそ汁(大根、ふ) ポークケチャップ 小松菜とコーンの和え物 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉 【黄】胚芽米、焼きふ、ごま、砂糖、そうめん 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">黒糖カステラ パンダ牛乳</p>
<p>30 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜、しいたけ) 高野豆腐と野菜のうま煮2 さつまいものゴマ和え2</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚、もも、調製粉乳 【黄】胚芽米、三温糖、さつま芋、ごま、オートミール 【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、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">にんじんブリッツ パンダ牛乳</p>	<p>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> 				

※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・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

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》