

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2021年11月分

月	火	水	木	金	土
<p>1 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツチンゲン) 青切りみかん</p> <p>【赤】鶏・手羽、豚・かた、明治牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ、油、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、りょくとうもやし、さやいんげん、温州みかん、ほうれんそう</p> <p>明治牛乳 スコーン(ほうれん草、チーズ)</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(白菜、トマト) まぐろカツ(ゴマ) 人参シリシリ(シラス) りんご</p> <p>【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、ワカメ、にんじん、ネギ、りんご</p> <p>ぜんざい(もち米) チーズ(鉄分入り)</p>	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 ゆかりご飯 カボチャスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 梨</p> <p>【赤】牛乳、牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、明治牛乳、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、ニラ</p> <p>明治牛乳 ひらやちー</p>	<p>5 カレーライス(魚) 大根の甘酢合え フルーツサラダ</p> <p>【赤】キングクリップ、豚・かた、鶏レバー、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、大根、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー・ジャム</p> <p>みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>6 園内研修 お弁当</p> <p>家庭保育協力願い</p>
<p>8 あわご飯 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) すきやき風煮 きゅうりの梅和え パイン缶</p> <p>【赤】牛・かた、ローズ、沖縄豆腐、明治牛乳 【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</p> <p>明治牛乳 ホットケーキ</p>	<p>9 ふりかけご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ 梨</p> <p>【赤】豚・かた、しろさげ、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</p> <p>EM酪農牛乳 さつま芋スティック</p>	<p>10 スパゲティーミートソース みそ汁(白菜、油揚げ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p>【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】麺、オリブ油、薄力粉、バター、砂糖、米、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ほうれんそう、コーン、バナナ、塩昆布</p> <p>麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 味付小魚</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソテー 柿</p> <p>【赤】さば、豚・かた、明治牛乳、牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油、ホットケーキ、ゴマ 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かき</p> <p>明治牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>12 運動会</p> 	<p>13 納豆ごはん 豚汁 からし菜チャンプルー りんご</p> <p>【赤】納豆、豚・かた、沖縄豆腐、明治牛乳、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、こまつな、にんじん、根深ねぎ、からし、な、たまねぎ、りんご、コーン</p> <p>明治牛乳 コーンのお焼き</p>
<p>15 あずきご飯 みそ汁(花麩) ハニースパイシーチキン デークニーイチー バナナ</p> <p>七五三</p> <p>【赤】鶏・もも、豚・かた、明治牛乳、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】こまつな、にんにく、大根、にんじん、さやいんげん、バナナ</p> <p>明治牛乳 豆乳のくずもち</p>	<p>16 キッズビビンバ なめこ汁 大豆の甘辛炒め ブルーネ</p> <p>【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、りょくとうもやし、ほうれんそう、なめこ、ネギ、ブルーネ、味付けのり</p> <p>麦茶 みそおにぎり 味付小魚</p>	<p>17 麦ご飯 すまし汁(白菜、えのき) 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・かた、カマボコ、明治牛乳、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、ワカメ、切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご</p> <p>明治牛乳 サーターアUNDERギー</p>	<p>18 麦ご飯 みそ汁(なす) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜サラダ 青切りみかん</p> <p>【赤】キングクリップ、明治牛乳、クリーム 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、砂糖、薄力粉、バター 【緑】ナス、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</p> <p>明治牛乳 レーズンクッキー</p>	<p>19 もずく丼 食 育 日 ゆし豆腐 小松菜としめじのおかか和え チーズ(鉄分入り)</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、ゆし豆腐、チーズ、EM牛乳、ウイナー 【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、こまつな、しめじ、キャベツ</p> <p>EM酪農牛乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>20 野菜そば 蒸し芋 青切りみかん</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、明治牛乳 【黄】沖繩そば、油、さつま芋、精白米 【緑】にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、温州みかん</p> <p>明治牛乳 ふりかけおにぎり</p>
<p>22 あわご飯 みそ汁(厚揚げ) なすの挽き肉炒め 大根と柿の甘酢合え</p> <p>【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】ワカメ、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</p> <p>明治牛乳 ピーチマフィン</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 ふりかけご飯 和食 豆腐ハンバーグ の きんぴら風煮(れんこん) 日 りんご</p> <p>【赤】沖縄豆腐、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】こまつな、えのき、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、りんご</p> <p>麦茶 いなり寿司 味付小魚</p>	<p>25 麦ご飯 誕生会 みそ汁(ほうれん草、竹輪) レバーの炒め物 会 マカロニサラダ(ツナ) 日 パイン缶</p> <p>【赤】竹輪、豚レバー、豚・かた、まぐろ、缶詰、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、スパゲティ、麺、ケーキ 【緑】ほうれんそう、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、ニラ、きゅうり、干しぶどう、パインアップル・缶</p> <p>明治牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>26 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>【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、えだまめ</p> <p>麦茶 ゆかりおにぎり チーズ(鉄分入り)</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりと竹輪の和え物 バナナ</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚・かた、竹輪、明治牛乳、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</p> <p>明治牛乳 スイートポテト</p>
<p>29 納豆みそご飯 ちむしんじ タマナーチャンプルー 青切りみかん</p> <p>【赤】挽きわり納豆、豚ひき肉、豚・かた、豚レバー、沖縄豆腐、明治牛乳 【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、ニラ、温州みかん、かぼちゃ</p> <p>明治牛乳 かぼちゃクッキー</p>	<p>30 お弁当会</p>  <p>ジョア(マスクット)80 ジャワライス</p>	<p>和食</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

2021年11月分

離乳食

月	火	水	木	金	土
<p>1 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜,しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ,チンゲン) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】鶏・手羽,豚・かた,牛乳,チーズ 【黄】精白米,油,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,りょくとうもやし,さやいんげん,ほうれんそう,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">スコーン(ほうれん草,チーズ) 牛乳</p>	<p>2 軟飯～ご飯 みそ汁(白菜,トマト) まぐろカツ(ゴマ) 人参シリシリ(シラス) りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豆乳,しらす,挽きわり納豆 【黄】精白米,薄力粉,パン粉,油,ゴマ,ごま油,そうめん 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,にんじん,ネギ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">あずき煮</p>	<p>3</p> <p style="font-size: 2em;">文化の日</p> 	<p>4 軟飯～ご飯 カボチャスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 梨</p> <p><small>【赤】牛乳,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,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,にんじん,ニラ,なし</small></p> <p style="text-align: center;">ひらやちー 牛乳</p>	<p>5 カレーライス(魚) フルーツサラダ(みかん)</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚・かた,鶏レバー,脱脂粉乳,ヨーグルト 【黄】精白米,じゃが芋,油,食パン 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,みかん,バナナ,干しぶどう,ブルーベリー・ジャム,かぶ,かぶ・葉</small></p> <p style="text-align: center;">食パン 牛乳</p>	<p>6</p> <p style="font-size: 1.5em;">園内研修 お弁当</p> <p style="font-size: 1.5em;">家庭保育協力願い</p>
<p>8 軟飯～ご飯 みそ汁(じゃがいも,玉ねぎ) すきやき風煮(豆腐) きゅうりのおかか和え 青切りみかん</p> <p><small>【赤】牛・かた,ローズ,沖縄豆腐 【黄】精白米,じゃが芋,油,三温糖,ごま 【緑】たまねぎ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ 牛乳</p>	<p>9 軟飯～ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ 梨</p> <p><small>【赤】豚・かた,しろさげ,きな粉 【黄】精白米,はるさめ,油,バター,三温糖,じゃが芋,さつま芋 【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;">さつま芋スティック 牛乳</p>	<p>10 スパゲティーミートソース みそ汁(白菜,油揚げ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,チーズ,油揚げ,鶏ひき肉 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,油,薄力粉,バター,砂糖,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,コーン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ツナおにぎり</p>	<p>11 軟飯～ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 白身魚の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソーテー 柿</p> <p><small>【赤】キング,豚・かた,鶏・ささ身 【黄】精白米,三温糖,油 【緑】大根,ワカメ,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;">ぞうすい(ささ身) 牛乳</p>	<p>12 お弁当</p>  <p style="text-align: center;">お菓子 牛乳</p>	<p>13 軟飯～ご飯(納豆) 豚汁 からし菜チャンプルー りんご</p> <p><small>【赤】納豆,豚・かた,沖縄豆腐,豚肉,チーズ,牛乳 【黄】精白米,さといも,油,薄力粉,砂糖 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,からし菜,たまねぎ,コーン,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">コーンのお焼き 牛乳</p>
<p>15 軟飯～ご飯 みそ汁(花麩) 魚のだし煮 デークニーイリチー</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚肉,調製粉乳 【黄】精白米,焼きふ,バター,油,オートミール 【緑】こまつな,大根,にんじん,さやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">お焼き 牛乳</p>	<p>16 軟飯～ご飯(ビビンバ風) みそ汁(絹ごし) 柿</p> <p><small>【赤】豚肉,豆腐,ツナ缶 【黄】精白米,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,りょくとうもやし,ほうれんそう,ネギ,かき,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">みそおにぎり</p>	<p>17 軟飯～ご飯 すまし汁(白菜,えのき) 鮭のごま味噌焼き 切り干し大根炒め りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ,豚肉 【黄】精白米,ごま油,砂糖,ごま油,油,三温糖 【緑】はくさい,えのき,ワカメ,切り干し大根,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ 牛乳</p>	<p>18 軟飯～ご飯 みそ汁(なす) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜サラダ 青切りみかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】精白米,油,三温糖,砂糖 【緑】ナス,根深ねぎ,たまねぎ,ピーマン,はくさい,きゅうり,にんじん,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">おじゃ 牛乳</p>	<p>19 もずく丼 食育 ゆし豆腐 小松菜としめじのおかか和え バナナ 日</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,キングクリップ 【黄】精白米,砂糖,油,食パン 【緑】沖縄もずく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,ネギ,こまつな,しめじ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">食パン 牛乳</p>	<p>20 野菜そば 蒸し芋 青切りみかん</p> <p><small>【赤】豚・かた 【黄】沖縄そば,油,さつま芋,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">ふりかけおにぎり</p>
<p>22 軟飯～ご飯 みそ汁(絹ごし) なすの挽き肉炒め だいこんスティック</p> <p><small>【赤】豆腐,豚ひき肉,ヨーグルト 【黄】精白米,油,コーンフレーク 【緑】ワカメ,ネギ,ナス,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,大根,かき</small></p> <p style="text-align: center;">ピーチマフィン 牛乳</p>	<p>23</p> <p style="font-size: 1.5em;">勤労感謝の日</p> 	<p>24 軟飯～ご飯 和食 みそ汁(小松菜,えのき) 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら風 りんご</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,ツナ缶,豆乳,鶏ひき肉,しらす 【黄】精白米,パン粉,油 【緑】こまつな,えのき,ネギ,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">おにぎり(人参,シラス,小松菜)</p>	<p>25 軟飯～ご飯 誕生会 みそ汁(ほうれん草) 魚のバター煮 野菜炒め(人参,もやし) マカロニサラダ(ツナ)</p> <p><small>【赤】キングクリップ,まぐろ,缶詰,チーズ 【黄】精白米,バター,油,スパゲティ麺 【緑】ほうれんそう,にんじん,りょくとうもやし,たまねぎ,ニラ,きゅうり,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">蒸しケーキ 牛乳</p>	<p>26 食パン きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) 柿</p> <p><small>【赤】鶏肉,豚肉,牛乳,脱脂粉乳,しらす 【黄】食パン,油,じゃが芋,薄力粉,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,えだまめ,かき</small></p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>27 軟飯～ご飯 みそ汁(冬瓜,山東菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】凍り豆腐,豚・もも,しらす 【黄】精白米,油,三温糖,さつま芋 【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,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ 牛乳</p>
<p>29 軟飯～ご飯(納豆) みそ汁 タマナーチャンプルー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉,ヨーグルト 【黄】精白米,じゃが芋,油,食パン 【緑】にんじん,ネギ,キャベツ,たまねぎ,ニラ,温州みかん,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">トースト(かぼちゃディップ)</p>	<p>30 お弁当会</p>  <p style="text-align: center;">おにぎり</p>	<p style="font-size: 3em;">和食</p> 	<p style="font-size: 1.5em;">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用することを目指します。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≫