

予 定 献 立 表

2023年11月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
		1 麦ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしの和え物 柿 <small>【赤】豚・かた・赤肉しるさげ,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,はるさめ,油,きび砂糖,薄力粉,ごま油 【緑】レタス,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,きゅうり,りょうとうもやし,かき</small> EM酪農牛乳 サーターアンダーギー	2 ロールパン ボルシチ 白菜サラダ パイン缶 <small>【赤】牛・かた・ロース,豚レバー,クリームみどり調整豆乳,しらす,チーズ 【黄】ロールパン,じゃが芋,薄力粉,バター,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,さいいんげん,はくさい,りんご,きゅうり,パインアップル・缶,ワカメ</small> 明治牛乳 カルシウムおにぎり	3 文化の日 	4 あわご飯 みそ汁(大根・しめじ) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) ブルーン <small>【赤】鶏・手羽,豚肉,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,米粉,きび砂糖,バター 【緑】大根,しめじ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ブルーン,かぼちゃ</small> 牛乳 マリービスケット
6 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 オレンジ <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,あわ精白粒,ふ,油,はるさめ,ホットケーキ,ゴマ(黒),ごま 【緑】チンゲンサイ,にんじん,さいいんげん,かぼちゃ,オレンジ</small> EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン	7 スパゲティーマイトソース アーサ汁 ほうれん草のサラダ パナナ <small>【赤】豚ひき肉,牛・ひき肉,豚レバー,豆腐,まぐろ,缶詰水,煮,型抜きチーズ10鉄分 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,薄力粉,バター,きび砂糖,精白米,ごま 【緑】にんじん,たまねぎ,しいたけ,あおさ,ほうれん草,うコン,パナナ,塩昆布</small> 野菜と果実ジュース 塩昆布とツナのおにぎり	8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おかか) 青切りみかん <small>【赤】若鶏・もも,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉等,きび砂糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,大根,にんじん,しいたけ,こまつな,りょうとうもやし,温州みかん</small> EM酪農牛乳 ちんすこう(手作り)	9 麦ご飯 みそ汁(白菜・トマト) 魚ハンバーグ きんぴら風煮(いんげん) パイン缶 <small>【赤】キングクリップ(すり身),鶏ひき肉,豆乳,豚肉,明治牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,パン粉,米粉,砂糖 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,さいいんげん,りんご,パインアップル・缶,バナナ</small> 明治牛乳 米粉の蒸しココアケーキ(バナナ)	10 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) きゅうりの梅和え チーズ10鉄分入り <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,ゆし豆腐,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,食パン 【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,きゅうり,梅干し,いちご,ジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)	11 中華丼 なめこ汁(ネギ) プロッコリーの和え物 オレンジ <small>【赤】豚・かた・赤肉,豆腐,牛乳,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,さつま芋,バター 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,なめこ,ネギ,プロッコリー,トマト,オレンジ</small> 牛乳 雪の宿せんべい
13 あわご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 肉じゃが キャベツサラダ パナナ <small>【赤】生揚げ,牛・かた・ロース,グリーンピース,EM牛乳,脱脂粉乳,牛乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,じゃが芋,こんにやく,しらたき,きび砂糖,薄力粉 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,みかん,ブルーン,もも,缶・バナナ</small> EM酪農牛乳 ビーチマフィン(卵除去)	14 麦ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) 生ピーマンと豚肉の味噌炒め 会さつまいもの甘辛煮 パナナ <small>【赤】豆腐,豚かた肉,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,ごま油,きび砂糖,さつま芋,ケーキ 【緑】チンゲンサイ,ピーマン,赤ピーマン,りょうとうもやし,たまねぎ,オレンジ</small> 明治牛乳 誕生会ケーキ	15 芋ご飯 みそ汁(冬瓜・ねぎ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやし・ひじき) パイン缶 <small>【赤】さば,豚かた肉,ジョア・ツナ・缶 【黄】精白米,さつま芋,油,きび砂糖,ごま 【緑】とうがらし,ネギ,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ひじき,パインアップル・缶</small> ジョア(マスカット)80 ツナみそおにぎり	16 麦ご飯 みそ汁(大根・ワカメ) ハニースパイシーチキン 人参シリシ(シラス) 青切りみかん <small>【赤】成鶏・もも,しらす,明治牛乳,ナチュラルチーズ・クリーム,牛乳,チーズ 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,ごま油,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】大根,ワカメ,ネギ,にんにく,にんじん,温州みかん,ほうれん草</small> 明治牛乳 チーズ蒸しパン	17 カレーライス(ポーク) かぶの甘酢合え ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】豚かた肉,鶏レバー,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,きび砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ根,葉,バナナ</small> EM酪農牛乳 はちや棒 パナナ	18 運動会 園内研修 
20 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き キュウリとワカメの和え物 シークワーサーゼリー <small>【赤】油揚げ,豚肉,しらす 【黄】精白米,あわ精白粒,油,きび砂糖,ライ麦・全粒粉,薄力粉,シークワーサーゼリー 【緑】キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,きゅうり,ワカメ,ネギ,干しぶどう・えだまめ</small> 麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)	21 麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ パナナ <small>【赤】ペにざげ,まぐろ・缶詰水,煮,明治牛乳,クリーム,脱脂粉乳 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,ごまきび砂糖,焼きふろ世 【緑】はくさい,えのき,しめじ,たまねぎ,大根,切り干し大根,きゅうり,にんじん,バナナ</small> 明治牛乳 ふむふむ(麩のおやつ)	22 麦ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 炒りどり マヨチーズちくわ 青切りみかん <small>【赤】鶏肉,竹輪,チーズ,脱脂粉乳,クリーム,EM牛乳,さば,缶詰 【黄】精白米,おし麦,ふさといも,油,マヨドレ,そうめん 【緑】こまつな,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さいいんげん,パセリ,乾,温州みかん,ネギ</small> EM酪農牛乳 ソーメンタッシャー	23 勤労感謝の日 	24 お弁当会 	25 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ポークのアップルソース 野菜炒め(プロッコリー) ブルーン <small>【赤】豚かた肉,まぐろ・缶詰水,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,きび砂糖,油,さつま芋 【緑】たまねぎ,ネギ,りんご,プロッコリー,にんじん,りょうとうもやし,フルーン</small> 牛乳 星たべよ煎餅
27 納豆ごはん ちむんじ タマナーチャンプルー パイン缶 <small>【赤】納豆,豚かた肉,豚レバー,沖繩豆腐,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,スパゲティ麺,黒砂糖・米粉・バター 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ニン,パインアップル・缶,かぼちゃ</small> EM酪農牛乳 かぼちゃクッキー	28 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ オレンジ <small>【赤】豚肉・鮭 【黄】中華めん,油,きび砂糖,じゃが芋,マヨドレ,精白米 【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,オレンジ</small> 麦茶 鮭おにぎり	29 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 パナナ <small>【赤】さば,若鶏・もも,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,食パン,黒砂糖,バター 【緑】キャベツ,しめじ,ネギ,とうがらし,にんじん,さいいんげん,バナナ</small> EM酪農牛乳 黒糖ラスク	30 麦ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) ミートローフ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 青切りみかん <small>【赤】油揚げ,沖繩豆腐,豚ひき肉,明治牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,玄米フレーク,マシュマロ 【緑】大根,ネギ,たまねぎ,コーン,プロッコリー,カリフラワー,青切りみかん</small> 明治牛乳 玄米フレークスナック	私たちの住む沖繩でも、ようやく秋の深まりを感じるようになりました。1日のなかでも気温の変化が大きくなるときです。 旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体を作りましょう。 	

※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

2023年11月分

白鳥保育園

離乳食

月	火	水	木	金	土
		<p>1 軟飯～ご飯 春雨スープ 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしの和え物 柿</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、しるさげ、鶏ひき肉、牛乳 【黄】精白米、はるさめ、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】レタス、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、りょくとうもやし、かきじゃが芋</small></p> <p style="text-align: center;">じゃが芋落とし焼き 牛乳</p>	<p>2 軟飯～ご飯 ボルシチ 白菜サラダ バナナ</p> <p><small>【赤】輸入牛・かた・ローズ、豚レバー、クリームチーズ、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、油、薄力粉、バター、きび砂糖 【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、ワカメ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ふりかけおにぎり(チーズ) 牛乳</p>	<p>3 文化の日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>4 軟飯～ご飯 みそ汁(大根) チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) 果物</p> <p><small>【赤】成鶏・手羽、豚肉、しらす、牛乳 【黄】精白米、油 【緑】大根、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅 牛乳</p>
<p>6 軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) 生揚げのそぼろ煮 かぼちゃめ煮 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、木綿豆腐、牛乳 【黄】精白米、ふ、油、はるさめ、ホットケーキ、ゴマ(黒)、ごま 【緑】チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ごまごま豆腐パン 牛乳</p>	<p>7 スパゲティミートソース アーサ汁 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、豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ツナ缶 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、薄力粉、バター、きび砂糖、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、あおさ、ほうれん草、コンパナ</small></p> <p style="text-align: center;">ツナ混ぜご飯 牛乳</p>	<p>8 軟飯～ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 鶏と大根の煮物 小松菜の和え物(おかか) みかん</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、牛乳 【黄】精白米、油、ツナ缶、ホットケーキ粉 【緑】かぼちゃ、ネギ、大根、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、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 みそ汁(白菜・トマト) 豆腐ハンバーグ いんげんソテー リンゴコンポート</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏ひき肉、豆乳、豚肉、ヨーグルト、きな粉、牛乳 【黄】精白米、油、パン粉 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、バナナ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">バナナケーキ 牛乳</p>	<p>10 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) きゅうりの和えもの オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、ゆし豆腐、牛乳 【黄】精白米、きび砂糖、油、食パン 【緑】沖繩もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ネギ、きゅうり、いちご、ジャム、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">ジャムパン(食パン) 牛乳</p>	<p>11 中華丼 みそ汁(豆腐) ブロッコリーの和え物 果物</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、豆腐、牛乳 【黄】精白米、油、きび砂糖、さつま芋、バター 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ネギ、ブロッコリー、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅 牛乳</p>
<p>13 軟飯～ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 肉じゃが キャベツサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐、輸入牛・かた・ローズ、脱脂粉乳、牛乳 【黄】精白米、油、じゃが芋、きび砂糖、薄力粉 【緑】ネギ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん、もも、缶、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ピーチマフィン(卵除去) 牛乳</p>	<p>14 軟飯～ご飯 みそ汁(大根・ワカメ) 魚のバター煮 人参シソ(シラス) オレンジ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、チーズ、牛乳 【黄】精白米、バター、油 【緑】大根、ワカメ、ネギ、にんじん、ほうれん草、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(ほうれん草・チーズ) 牛乳</p>	<p>15 軟飯～ご飯(芋) みそ汁(冬瓜) 白身魚の塩焼き 野菜炒め(もやし・ひじき) バナナ</p> <p><small>【赤】白身魚、豚かた肉、鶏肉、牛乳 【黄】精白米、さつま芋、油、そうめん 【緑】とうがんとネギ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ひじき、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(鶏肉) 牛乳</p>	<p>16 軟飯～ご飯 すまし汁(チンゲン菜・絹ごし) ピーマンと豚肉の味噌炒め さつまいもの甘辛煮 みかん</p> <p><small>【赤】豆腐、豚肉、ヨーグルト、きな粉、ナチュラルチーズ、クリーム、牛乳、チーズ 【黄】精白米、油、ごま油、きび砂糖、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、たまねぎ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">チーズ蒸しパン 牛乳</p>	<p>17 ポークカレー かぶのだし煮 バナナ</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉、豚レバー、白身魚、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、油 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ・根、葉、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ぞうすい(白身魚、野菜) 牛乳</p>	<p>18 運動会 園内研修</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>20 軟飯～ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉のしょうが焼き キュウリとワカメの和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳 【黄】精白米、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、ワカメ、オレンジ、さつまいも</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋落とし焼き 牛乳</p>	<p>21 軟飯～ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 鮭のマヨネーズ焼き スティック野菜 バナナ</p> <p><small>【赤】べにざけ、しらす、牛乳 【黄】精白米、マヨネーズ 【緑】はくさい、えのき、しめじ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">人参がゆ(チーズ) 牛乳</p>	<p>22 軟飯～ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 炒りどり 青切りみかん(煮)</p> <p><small>【赤】鶏肉、ツナ、缶詰、水煮、牛乳 【黄】精白米、さつま芋、油、そうめん 【緑】こまつな、にんじん、ごぼう、さやいんげん、温州みかん、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">ソーメンタンチャー 牛乳</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>24 お弁当会</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">ゆかりおにぎり(鶏ひき肉) 牛乳</p>	<p>25 軟飯～ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ポークのアップルソース 野菜炒め(ブロッコリー) 果物</p> <p><small>【赤】豚肉、まぐろ、缶詰、きな粉、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、きび砂糖、油、さつま芋 【緑】たまねぎ、ネギ、りんご、ブロッコリー、にんじん、りょくとうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">子ども煎餅 牛乳</p>
<p>27 軟飯～ご飯(納豆) ちむしんじ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、豚レバー、沖繩豆腐、豚かた肉、きな粉、牛乳 【黄】精白米、じゃが芋、油、スパゲティ麺、きび砂糖、薄力粉 【緑】にんじん、ネギ、キャベツ、たまねぎ、ニラ、バナナ、かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃ落とし焼き 牛乳</p>	<p>28 あんかけ焼きそば みそ汁(なす) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、チーズ 【黄】中華めん、油、きび砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、精白米 【緑】はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ナス、ワカメ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">おかかチーズおにぎり 牛乳</p>	<p>29 軟飯～ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 白身魚の塩焼き 冬瓜の煮物 バナナ</p> <p><small>【赤】白身魚、ヨーグルト、きな粉 【黄】精白米、油、食パン、バター 【緑】キャベツ、しめじ、ネギ、とうがんと、にんじん、さやいんげん、バナナ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">りんごのコンポート(ヨーグルト)</p>	<p>30 軟飯～ご飯 みそ汁(大根) ミートローフ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 みかん</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、まぐろ、缶詰、牛乳 【黄】精白米、油 【緑】大根、ネギ、たまねぎ、コン、ブロッコリー、カリフラワー、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">ぞうすい(ツナ、野菜) 牛乳</p>	<p>私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになりました。1日のなかでも気温の変化が大きくなるときです。</p> <p>旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体をつくりましょう。</p> <p style="text-align: right;"></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

≪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≫