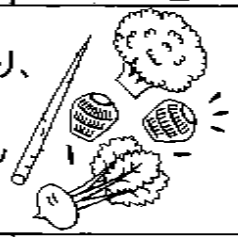
2025年度11月

# 予定　献立表

とこいく保育園　098-932-5662

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | 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、元気いっぱい外遊びを楽しめるここちよい季節となりました。運動量も増え、食欲も増してくるときです。 旬の食材をたくさんとって、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。  | | | | | 1<br>ジャワライス（昼）<br>すまし汁(青菜・しめじ)<br>青切りみかん |
| 主な食材 | | | | | | 精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 豚塩バター コーン缶 グリーンピース こまつな しめじ 温州みかん EM牛乳 きなこ棒・いわしっこ |
| おやつ | | | | | | EM酪農牛乳、きなこ棒・いわしっこ |
| 献立 | 3<br>文化の日<br> | 4<br>おからご飯<br>みそ汁(かぶ)<br>なすの挽き肉炒め<br>ナムル<br>バナナ | 5<br>納豆ごはん<br>ちむしんじ<br>パパイヤイリチー<br>パイン缶 | 6<br>おからご飯<br>みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)<br>鯖の竜田揚げ風<br>きゅうりともやしの和え物 | 7<br>おからご飯<br>みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)<br>レバーの炒め物<br>白和え(ほうれん草・ひじき) | 8<br>おからご飯<br>みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ）<br>ポークケチャップ<br>白菜の和え物 |
| 主な食材 | | 精白米 おから 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ きやいんげん 油 片栗粉 鶏ささ身 ほうれんそう りょくとうもやし きゅうり ごま油 きび砂糖 バナナ 豆乳 米粉 にら コーン缶 しらす干し | 精白米 おから 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚レバー じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく パパイア にら まぐろ缶 油 パインアップル缶 EM牛乳 薄力粉 きび砂糖 | 精白米 おから かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ 鯖 しょうが 片栗粉 薄力粉 油 きゅうり もやし きび砂糖 EM牛乳 さつまいも | 精白米 おから かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ 豚レバー 豚かた にんにく にんじん りょくとうもやし にら 油 きび砂糖 片栗粉 ほうれんそう ほしひじき 沖縄豆腐 まぐろ缶 マヨドレ 豆乳 うどん 豚かたロース | 精白米 おから キャベツ 油揚げ 豚かた 片栗粉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 白菜 まぐろ缶 豆乳 きなこ棒・いわしっこ |
| おやつ | | 豆乳、チヂミ | EM酪農牛乳、ちんすこう（手作り） | EM酪農牛乳、蒸し芋 | 豆乳、焼うどん | 豆乳、きなこ棒・いわしっこ |
| 献立 | 10<br>親子丼<br>みそ汁(大根・油揚げ)<br>小松菜としめじのゴマ和え<br>オレンジ | 11<br>おからご飯<br>みそ汁（豆腐・ねぎ）<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>大根と人参の甘酢和え | 12<br>おからご飯<br>みそ汁(厚揚げ・水菜)<br>デークニーイリチー<br>きゅうりの梅和え<br>フルーツゼリー(巨峰) | 13<br>おからご飯<br>みそ汁(ｶﾌｼﾞ・じゃが芋)<br>豆腐と鯖のハンバーグ<br>れんこんのゴママヨサラダ<br>オレンジ | 14<br>豚しょうが焼き丼<br>みそ汁（豆腐・ﾜｶﾒ）<br>かぼちゃ含め煮 | 15<br>うどん（鶏肉）<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかﾁｰｽﾞ和え<br>おさつスティック |
| 主な食材 | 精白米 おから 鶏もも にんじん たまねぎ 青ピーマン 根深ねぎ 鶏ﾐﾝﾁ 油 大根 油揚げ 葉ねぎ こまつな しめじ ごま きび砂糖 ｶﾚｰﾊﾞﾀｰ 豆乳（ｺｺｱ味） かぼちゃ 米粉 片栗粉 豆乳 | 精白米 おから 沖縄豆腐 葉ねぎ べにざけ しめじ たまねぎ マヨドレ 大根 人参 きび砂糖 EM牛乳 豚ソーセージ ホットケーキ粉 豆乳 油 ほうれん草 プロセスチーズ | 精白米 おから 生揚げ きょうな 大根 豚かた にんじん さやいんげん 油 ｺｰﾋﾞｰｾﾞﾘｰ EM牛乳 精白米 しらす干し かつお節 人参 ひじき 油 ごま | 精白米 おから からしな じゃがいも 沖縄豆腐 さば缶 にんじん 葉ねぎ しょうが パン粉 油 れんこん きやいんげん ごま マヨドレ きび砂糖 ｶﾚｰﾊﾞﾀｰ EM牛乳 ホットケーキ粉 ごま 豆乳 | 精白米 おから 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 沖縄豆腐 カットわかめ かぼちゃ 豆乳 さつまいも ｶﾚｰﾊﾞﾀｰ 有塩バター きび砂糖 | うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた ブロッコリー チーズ かつお削り節 おさつすてぃっく 豆乳 きなこ棒・いわしっこ |
| おやつ | 豆乳(ｺｺｱ味)、かぼちゃポーロ | EM酪農牛乳、チーズ蒸しパン | EM酪農牛乳、じゃこひじきおにぎり | EM酪農牛乳、セサミスティック | 豆乳、さつま芋のオレンジ煮 | 豆乳、きなこ棒・いわしっこ |
| 献立 | 17<br>おからご飯<br>なめこ汁(ネギ)<br>チキンのケチャップ煮<br>ポテトサラダ | 18<br>カレーライス（赤魚）<br>おからサラダ<br>青切りみかん | 19<br>おからご飯<br>みそ汁（大根・水菜）<br>わかさぎのカレー揚げ<br>野菜炒め（もやし・ひじき）<br>オレンジ | 20<br>あわご飯<br>クリームシチュー（かぶ）<br>春雨サラダ<br>味付小魚 | 21<br>トマトスパゲティ<br>豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ<br>かぶの甘酢和え<br>ソフール元気ヨーグルト | 22<br>すきやき丼<br>みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・えのき）<br>チーズ |
| 主な食材 | 精白米 おから なめこ 絹ごし豆腐 葉ねぎ 鶏手羽 たまねぎ 油 じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶 マヨドレ EM牛乳 米粉 バナナ きび砂糖 豆乳 ココア | 精白米 おから 豚かた 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ 油 にんじん じゃがいも キャベツ スパゲティ きゅうり まぐろ缶 干しぶどう マヨドレ 温州みかん 豆乳 おさつすてぃっく バナナ | 精白米 おから 大根 きょうな カットわかめ わかさぎ にんじん パセリ 薄力粉 チーズ 豆乳 油 キャベツ りょくとうもやし 豚かた ほしひじき オレンジ EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖 | 精白米 あわ 豚かた 油 にんじん じゃがいも たまねぎ かぶ ブロッコリー あいびき にんにく 薄力粉 有塩バター ｸﾘｰﾑ牛乳 きゅうり トマト カットわかめ 春雨 まぐろ缶 きび砂糖 コマなしこんぶ 食塩 精白米 プロセスチーズ かつお節 | スパゲティ 豚ひき肉 油 トマト なす たまねぎ しめじ ごま油 白菜 豚かた にんじん 片栗粉 かぶ きび砂糖 ソフール 飲む野菜と果実（ピーチ） 精白米 しらす干し ごま 油揚げ | 精白米 おから 牛かたロース 油 にんじん 沖縄豆腐 白菜 しらたき キャベツ えのきたけ チーズ EM牛乳 きなこ棒・いわしっこ |
| おやつ | EM酪農牛乳、米粉のﾊﾞﾅﾅｹｰｷ（ｺｺｱ） | 豆乳、おさつスティック、バナナ | EM酪農牛乳、きな粉蒸しパン | 麦茶、おかかチーズおにぎり | 飲む野菜と果実（ピーチ）、まぜ寿司 | EM酪農牛乳、きなこ棒・いわしっこ |
| 献立 | 24<br>振替休日<br>（勤労感謝の日）<br> | 25<br>おからご飯<br>みそ汁(白菜・えのき)<br>魚の味噌照り焼き<br>ツナ和え(ほうれん草・人参)<br>バナナ | 26<br>ふりかけご飯<br>みそ汁（白菜・さつま芋）<br>高野豆腐と野菜のうま煮<br>きゅうりの塩昆布あえ<br>チーズ | 27 お誕生会<br>お弁当<br> | 28<br>ハヤシライス<br>小魚サラダ<br>青切りみかん | 29<br>野菜そば<br>小松菜としめじのおかか和え<br>プルーン |
| 主な食材 | | 精白米 おから 白菜 えのきたけ ホキ しょうが きび砂糖 ほうれんそう にんじん まぐろ缶 マヨドレ バナナ 豆乳 薄力粉 脱脂乳 有塩バター 鶏卵 グラノーラ | 精白米 おから やさしいふりかけ のりかつお 白菜 さつまいも 凍り豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 片栗粉 きゅうり 塩昆布 チーズ 豆乳 くずでん粉 黒砂糖 きな粉 | | 精白米 おから 牛かた 鶏ﾚﾊﾞｰ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン 油 しらす干し キャベツ ほしひじき コーン缶 ごま油 温州みかん EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖 有塩バター | 沖縄そば なか昆布 豚かたロース きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ こまつな しめじ かつお削り節 プルーン EM牛乳 きなこ棒・いわしっこ |
| おやつ | | 豆乳、かぼちゃクッキー | 豆乳、黒糖くずもち | EM酪農牛乳、誕生日ケーキ | EM酪農牛乳、きな粉ポテト | EM酪農牛乳、きなこ棒・いわしっこ |

※ 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。※おやつのケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。
※ 油あげ、厚揚げ、お麩は豆腐や高野豆腐へ変更しています。　※小麦の麺はタイビーフンへ変更しています。

≪アレルゲン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