

11月 こんだてひょう

1日 (火)	・ゆかりとひじきのご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ひじき、ゆかり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	アレルギー 代替・除去食	17日 (木)	・そばろ丼 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、高野豆腐 ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒春雨、人参、きゅうり、キャベツ、 ごま油	ごま油 ⇒除去
4日 (金)	・おこめん塩焼きそば ・野菜スープ ・りんご	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、塩昆布、 ごま油 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒りんご	ごま油 ⇒除去	18日 (金)	・黒米ご飯 ・豆乳味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし	
7日 (月)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも、 ごま塩 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ ⇒ がんも	ごま塩 ⇒除去 がんも ⇒厚揚げ	21日 (月)	・お赤飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、ほうれん草、油揚げ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	ごま塩 ⇒除去
8日 (火)	・ちりめんご飯 ・けんちん汁 ・いわしのとろ煮 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ちりめん、チンゲン菜 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、コーン		22日 (火)	・ふりかけご飯 ・すまし汁 ・フライドポテト ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布、 白いりごま ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	白いりごま ⇒除去
10日 (木)	・大豆雑穀ご飯 ・すまし汁 ・切干大根のサラダ ・豆乳プリン	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ ⇒豆乳プリン		24日 (木)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
11日 (金)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍 白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、 ごま油 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、 ごま油 ⇒ バナナ	ごま油 ⇒除去 バナナ ⇒りんご	25日 (金)	・赤米ご飯 ・豆乳スープ ・鮭の塩焼き ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒鮭 ⇒キャベツ、人参、かつお節	
14日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・黄桃とパイナップル	⇒発芽玄米、塩麴、人参、キャベツ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、チンゲン菜、コーン、 ごま油 ⇒黄桃、 パイナップル	ごま油 ⇒除去 パイナップル ⇒りんご	28日 (月)	・ゆかりと梅のご飯 ・すまし汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、ゆかり、しそ ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、 がんも	がんも ⇒厚揚げ
15日 (火)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ		29日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フライドさつまいも ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき さつまいも、絹厚揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒さつまいも ⇒黄桃、みかん、 パイナップル	ごま油 ⇒除去 パイナップル ⇒りんご

11月10日の誕生会に
豆乳プリン
を提供します！
お楽しみに♪

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。
☆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
☆スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
☆「アレルギー代替え・除去食」は、その日アレルギーがある給食が出るお子様には除去または代替え食の提供をいたします。