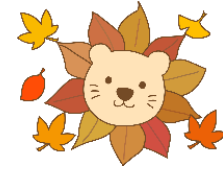


11月 こんだてひょう



		アレルギー代替・除去食	
2日 (木)	・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 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	ごま塩 ⇒除去
6日 (月)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒ いわし ⇒人参、もやし、 ツナ	いわし ツナ ⇒除去
7日 (火)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・豆乳スープ ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、椎茸、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
9日 (木)	・枝豆ご飯 ・野菜スープ ・ベジソイバーグ ・じゃがいもの バランスサラダ ・国産アップルフレッシュ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒ベジソイバーグ ⇒じゃがいも、人参、コーン、枝豆、ひじき、キャベツ ほうれん草、ごぼう ⇒国産アップルフレッシュ(ゼリー)	
10日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、 もみのり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、 ツナ	ツナ もみのり ⇒除去
13日 (月)	・雑穀ご飯 ・けんちん汁 ・鮭の塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒ 鮭 ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	鮭 ごま油 ⇒除去
14日 (火)	・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 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒ バナナ	ごま油 ⇒除去 バナナ ⇒パイン
16日 (木)	・おこめん塩焼きそば ・野菜スープ ・黄桃	⇒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、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去

17日 (金)	・じゃこ菜飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの チーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、 ちりめん 、人参、チンゲン菜 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒じゃがいも、コーン、しめじ、まめまーじゅ	ちりめん ⇒除去
20日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、 かつお節 、青のり ⇒えのき、チンゲン菜、コーン ⇒パイン	かつお節 ごま油 ⇒除去
21日 (火)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、もやし、小松菜 ⇒ブロッコリー、人参、 ツナ	ツナ ⇒除去
24日 (金)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒ 赤魚 、キャベツ、人参、もやし、椎茸、玉ねぎ	ごま塩 ⇒除去 赤魚 ⇒厚揚げ
27日 (月)	・シーチキンピラフ ・豆乳味噌汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 ツナ 、人参、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳 ⇒さつまいも、人参	ツナ ⇒除去
28日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・大根の漬物 ・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、舞茸、エリンギ 油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
30日 (木)	・おかかご飯 ・すまし汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 かつお節 、にんじん ⇒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	ツナ かつお節 ⇒除去

☆新商品 ベジソイバーグ☆

動物性原料を一切使用せずに大豆からつくられたハンバーグです！
アレルギーの有無に関係なくみんなで食べれる嬉しいメニューです！

★誕生会 国産アップルフレッシュ★

11月9日の誕生会に「国産アップルフレッシュ(ゼリー)」を提供します！
角切りのりんご果肉のシャキッとした食感と爽やかなりんごゼリーが
楽しめるデザートです♪



- ☆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。