

11月 こんだてひょう



		アレルギー代替・除去食	
1日 (金)	・麻婆豆腐丼 ・わかめスープ ・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 ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、 ごま油 ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去
5日 (火)	・五目うどん ・オクラのおかか和え ・黄桃	⇒ライスパスタ、人参、椎茸、いなり揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃	
7日 (木)	・栗ご飯 ・すまし汁 ・イワシ入りハンバーグ 	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、栗、もみじ型人参 ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、舞茸、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒ イワシ入りハンバーグ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒ラ・フランスゼリー	イワシ入りハンバーグ ⇒豆乳 ふんわり蒸し
8日 (金)	・ツナとひじきのご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、ひじき、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
11日 (月)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・野菜のゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒ いわし ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	いわし ⇒除去
12日 (火)	・おこめんチャンプルー ・ポトフ風スープ ・パイン	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、ピーマン、かつお節 塩昆布、 ごま油 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー ⇒パイン	ごま油 ⇒除去
14日 (木)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、ほうれん草 ⇒ がんも 、人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ
15日 (金)	・鮭寿司 ・中華スープ ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 鮭 、人参、干し椎茸、かんぴょう、刻みのり、みつば ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、コーン、 ごま油 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	ごま油 鮭 ⇒除去
18日 (月)	・おこめんナポリタン ・豆腐スープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、 ごま油 ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去

19日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・コーンカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ 	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン、油揚げ 高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
21日 (木)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・アジの西京焼き ・野菜の磯和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、小松菜 ⇒ アジ ⇒キャベツ、ほうれん草、人参、えのき、ちくわ、もみのり	アジ ⇒除去
22日 (金)	・お赤飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、油揚げ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、椎茸、こんにやく、絹厚揚げ、しんじょう	ごま塩 ⇒除去
25日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・みかん	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、 ごま油 ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
26日 (火)	・菜飯 ・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒ほうれん草、人参、えのき、しめじ、椎茸、コーン ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	
28日 (木)	・赤米ご飯 ・豆乳味噌汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	さば ごま油 ⇒除去
29日 (金)	・ちりめんご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにやく、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	

★誕生会 ラ・フランスゼリー★

11月7日の誕生会に「ラ・フランスゼリー」を提供します！

山形県産のラ・フランス果汁を使ったゼリーです。

上品な甘さとやさしい酸味、心地よい芳香があり、爽やかな風味が楽しめます。



☆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。