

予 定 献 立 表

2020年12月分

月	火	水	木	金	土
	1 麦ご飯 みそ汁(青菜,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー 柿 <small>【赤】ペにぎげ,豚肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】こまつな,えのき,コーン,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,りょくとうもやし,かき</small>	2 ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) みかん <small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,ごま油,三温糖 【緑】にんじん,大根,なが昆布,こまつな,りょくとうもやし,温州みかん,ニラ,コーン</small>	3 あわご飯 すまし汁(冬瓜,山東菜) 魚の味噌照り焼き クービイリチー りんご <small>【赤】あこうだい,豚肉,カマコ,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,三温糖,こんにゃく,砂糖 【緑】とうがん,さんとうさい,昆布,しいたけ,にんじん,りんご</small>	4 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜,しいたけ) バナナ <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚しゃも,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,スバゲティ麺,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,はくさい,しいたけ,バナナ,ブルーベリー・ジャム</small>	5 麦ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(ひじき) パン缶 <small>【赤】鶏・もも,豚肉,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】えのき,ワカメ,根菜ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ひじき,パイナップル・缶,焼きのり</small>
	麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ	EM酪農牛乳 チヂミ	EM酪農牛乳 もちもちドーナツ	EM酪農牛乳 ジャムパン	麦茶 納豆みそおにぎり チーズ鉄
7 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシリ(シラス) みかん <small>【赤】油揚げ,豚肉,しらす,EM牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,ごま油 【緑】キャベツ,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,温州みかん,沖縄もずく,ニラ</small>	8 麦ご飯 イナムドチ 魚てんぷら 野菜炒め(キャベツインゲン) りんご <small>【赤】豚肉,カマコ,キングクリップ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにゃく,さつま芋,三温糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,りんご</small>	9 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも シークワサーゼリー <small>【赤】ウインナー,チーズ,豚かた肉,しらす,煮干し 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,じゃが芋,精白米,ごま,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい,生,パセリ,にんじん,ひじき</small>	10 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル 柿 <small>【赤】さば,鶏ささ身,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,砂糖,くずでん粉,黒砂糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,かき</small>	11 ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 バナナ <small>【赤】鶏・もも,豚肉,牛乳,クリーム,グリーンピース 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,トマト,バナナ</small>	12 麦ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) チンジャオロース 茹で卵 みかん <small>【赤】沖縄豆腐,豚肉,鶏卵,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウダー 【緑】レタス,しいたけ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ピーマン(青、赤、黄),温州みかん,かぼちゃ</small>
EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー	EM酪農牛乳 さつまいもクッキー	麦茶 じゃこひじきおにぎり いりこ	EM酪農牛乳 黒糖くずもち	Newヤクルト ふりかけおにぎり	EM酪農牛乳 ココナツもちケーキ
14 納豆ごはん みそ汁(厚揚げ,白菜) パイパイリチー バナナ <small>【赤】納豆,生揚げ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,バター,三温糖 【緑】はくさい,パイア,にんじん,ニラ,バナナ</small>	15 麦ご飯 みそ汁(豆腐,ワカメ) 筑前煮 白菜の和え物 みかん <small>【赤】沖縄豆腐,鶏・もも,EM牛乳,鶏卵,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦 【緑】ワカメ,ネギ,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,はくさい,きゅうり,温州みかん,キャベツ</small>	16 あわご飯 すまし汁(小松菜,もやし) きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 りんご <small>【赤】鶏ひき肉,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米 【緑】こまつな,りょくとうもやし,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,りんご,味付けのり</small>	17 誕生会 お弁当会		18 カレーライス(チキン) 切り干し大根サラダ ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】鶏肉,鶏しゃも,まぐろ・缶詰,みどり調整豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,切り干し大根,きゅうり,えだまめ</small>
EM酪農牛乳 キャラメルポテト	EM酪農牛乳 きやべつマフィン	麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ	みどり調整豆乳 はちや棒 枝豆		EM酪農牛乳 鮭おにぎり
21 あわご飯 なめこ汁 冬 チキンのケチャップ煮 至 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん <small>【赤】豆腐,鶏・手羽,豚肉,ショア 【黄】精白米,田芋 【緑】なめこ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,ピーマン,温州みかん,しいたけ</small>	22 ふりかけご飯 みそ汁(カラシジャガイモ) トンカツ 白和え(ほうれん草・人参) りんご <small>【赤】豚・ヒレ,沖縄豆腐,ツナ缶,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】からしな,ほうれんそう,にんじん,りんご</small>	23 あわご飯 すまし汁(青菜,しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 バナナ <small>【赤】しろさげ,大豆,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米,バター,三温糖,砂糖 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,キャベツ,しめじ,真昆布,にんじん,バナナ,味付けのり</small>	24 麦ご飯 野菜スープ ミートローフ つけ合わせ野菜 オレンジ <small>【赤】鶏・もも,沖縄豆腐,豚ひき肉,EM牛乳,豆腐,ホイップクリーム 【黄】精白米,おし麦,砂糖,粉糖 【緑】チンゲンサイ,トマト,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,カリフラワー,オレンジ</small>	25 親子どんぶり ク みそ汁(チンゲン菜,厚揚げ) リ 白菜サラダ スマ チーズ鉄 マス <small>【赤】鶏肉,鶏卵,生揚げ,チーズ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,さつま芋 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,チンゲンサイ,はくさい,生,りんご,きゅうり</small>	26 チキンピラフ すまし汁(大根,えのき) ポテトサラダ トマト <small>【赤】鶏・もも,豚肉,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,スパゲティ麺,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,大根,えのき,ネギ,にんじん,きゅうり,コーン,トマト</small>
ジョア(マスカット) トウンジージュシー	EM酪農牛乳 ゴマポッキー	麦茶 みそおにぎり いりこ	EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)	EM酪農牛乳 蒸し芋	EM酪農牛乳 マカロニきな粉
28 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) すきやき風煮 土佐和え ブルー <small>【赤】牛・かたロース,沖縄豆腐,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,こんにゃく,三温糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,ブルー</small>	<p>12月はクリスマスや年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいものですね。また、寒くなって、風邪をひきやすい季節です。旬の野菜や果物を食べて、元気に過ごしましょう🍀</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  冬至(かぼちゃ・田芋) </div> <div style="text-align: center;">  クリスマス </div> <div style="text-align: center;">  年越しそば </div> </div>				
EM酪農牛乳 人参ケーキ(島人参)					

※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