
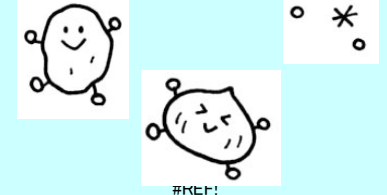



予 定 献 立 表

#REF!

沖縄市役所 保育・幼稚園課

月	火	水	木	金	土
<p>～みんなで食べる楽しい食卓を～</p> <p>子どもは初めての食べ物、食べなれていないものには手を出さない傾向があります。しかし、一緒に食べている他の人(親、先生、友達など)が美味しそうに食べているのを見ると「ワタシ(ボク)も食べてみよう!」と、初めての食べ物でも挑戦する事が出来るようになります。</p> <div style="text-align: center;">  </div>				<p>1 焼きそば みそ汁 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、牛乳、豆腐 【黄】焼きそば麺 【緑】にんじん、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、大根、りんご</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 お米de沖縄県産シーワーカールト</small></p>	<p>2 ポロポロジュシー みかん</p> <p><small>【赤】豚肉、たまご、牛乳、 【黄】胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、たまねぎ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>牛乳 パンケーキ</small></p>
<p>4 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜ねぎ) チキンのケチャップ煮 人参と小松菜の卵とじ みかん</p> <p><small>【赤】豆乳(ココア)、成鶏・手羽・生鶏卵 【黄】胚芽米 【緑】とうがんとネギ、玉ねぎ、にんじん、こまつな、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 ふりかけおにぎり</small></p>	<p>5 麦ご飯(胚が米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き きんぴら風煮(ゴボウ) プチトマト</p> <p><small>【赤】べにざけ、鶏ひき肉、EM牛乳、脱脂乳、鶏卵、グラノーラ 【黄】胚芽米、おし麦、バター、砂糖 【緑】バナナ、キャベツ、ネギ、しめじ、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、トマト</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 シリアルクッキー</small></p>	<p>6 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジ・エノキ・水菜) ちくわのチーズフライ 野菜炒め(もやしひじき) バナナ</p> <p><small>【赤】豆乳、竹輪、鶏卵、豚肉、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、白玉粉、三温糖 【緑】しめじ、えのき、きょうな・葉、にんじん、キャベツ、モヤシ、ひじき、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 きな粉だんご(豆腐)</small></p>	<p>7 納豆ごはん みそ汁(さんとうさい・豆腐) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 柿</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、はるさめ、ごま油、食パン、バター、砂糖 【緑】さんとうさい・葉・生しょうが、モヤシ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、かき</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 シナモントースト</small></p>	<p>8 麦ご飯(胚が米) 根菜カレー もずく酢(みかん)</p> <p><small>【赤】鶏肉、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、バター、砂糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>みどり調整豆乳 クリームパン</small></p>	<p>9 ご飯 クリームシチュー みかん</p> <p><small>【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖 【緑】にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、生、まいたけ、生、にんにく</small></p> <p style="text-align: center;"><small>みどり調整豆乳 みそおにぎり</small></p>
<p>11 麦ご飯(胚が米) すまし汁(生揚げ・たまねぎ) もずく丼 きゅうりスティック ミネゼリー</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、ウインナー、酪農牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、フランスパン、三温糖、バター 【緑】玉ねぎ、かいわれ大根、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 ホットドッグ</small></p>	<p>12 ご飯(胚芽) みそ汁(さんとうさい・豆腐) 鯖のカレー焼 ココロサラダ みかん</p> <p><small>【赤】さば・生、沖縄豆腐、チーズ、豆腐 【黄】胚芽米、オリーブ油、三温糖、おし麦、黒砂糖、白玉粉 【緑】温州みかん、さんとうさい・葉・生、きゅうり、トマト、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>ぜんざい 麦茶</small></p>	<p>13 スパゲティーミートソース 冬瓜の中華スープ はっ酵乳(固形)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏ささ身、 【黄】スパゲティー麺、バター、胚芽米 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、とうがんと、えのき、ミツバ、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 青菜おにぎり</small></p>	<p>14 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ人参油あげ) 豚肉の香り揚げ じゃがいもそぼろあん 柿</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、鶏卵、鶏ひき肉、牛乳、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、ごま、じゃがいも、砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、あおのり、しょうが、かき、もも、缶・果肉</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 ビーチマフィン</small></p>	<p>15 おゆうぎ会りハーサル お弁当</p> <p><small>【黄】さつまいも</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 焼き芋</small></p>	<p>16 第1回 おゆうぎ会</p>
<p>18 麦ご飯(胚が米) ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 ゼリー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛かた、ツナ缶、牛乳、クリーム 【黄】胚芽米、じゃがいも、三温糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、はくさい、きゅうり、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 レーズンクッキー(卵除去)</small></p>	<p>19 ご飯(胚芽) みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 揚げ魚のあんかけ 白和え(からし菜) パイン缶</p> <p><small>【赤】キングクリップ、沖縄豆腐、ツナ缶、豚肉、かたくちいわし 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖、ごま 【緑】わかめ、ネギ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、からし菜、パインアップル、缶、昆布</small></p> <p style="text-align: center;"><small>クファジュシーおにぎり 麦茶</small></p>	<p>20 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ油あげ) ささみと大根のネギ塩炒め かぼちゃの煮物(豚) みかん</p> <p><small>【赤】牛乳、油揚げ、鶏ささ身、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、ごま油 【緑】キャベツ、根深ねぎ、大根、かぼちゃ、玉ねぎ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 ゴマポッキー</small></p>	<p>21 納豆みそごはん(油減) すまし汁(豆腐) しらす入り卵焼き 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、カマボコ、鶏卵、しらす、豆腐、牛乳 【黄】胚芽米 【緑】温州みかん・生、ネギ、かいわれ大根、にんじん、モヤシ、ブロッコリー、たまねぎ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 野菜たごら</small></p>	<p>22 麦ご飯(胚が米) ベジタブルカレー 冬 小松菜の和え物(おかか) 至 みかん</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、パン 【緑】かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ピーマン、にんにく、こまつな、モヤシ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 あんぱん</small></p>	<p>25 #REF! 天皇誕生日</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>25 ご飯(胚芽) とうもろこしのスープ 誕生会 ミートローフ ブロッコリーソテー みかん</p> <p><small>【赤】牛乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、まぐろ・缶詰水煮、みどり調整豆乳、鶏卵 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】コーン、コーン、アスパラガス、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、温州みかん、フルーツ缶</small></p> <p style="text-align: center;"><small>みどり調整豆乳 お誕生会ケーキ</small></p>	<p>26 麦ご飯(胚が米) イナムドチ(島人参) 鮭の塩焼き 野菜炒め(小松菜・豆腐) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、しらす(切り身)、牛乳、きな粉、豆腐 【黄】胚芽米、おし麦、こんにやく、ごま油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、こまつな、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>酪農牛乳 黒糖くずもち</small></p>	<p>27 ご飯(胚芽) みそ汁(山東菜・しめじ) すきやき風煮 和え物 みかん</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろー生、沖縄豆腐、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき 【緑】温州みかん、さんとうさい、しめじ、にんじん、はくさい、さやいんげん、もやし</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 ゆかりおにぎり チーズでカルシウム</small></p>	<p>28 麦ご飯(胚が米) ハヤシライス 白和え(人参小松菜) バナナ</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、沖縄豆腐、ツナ缶、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、こまつな、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>Ca りんご かりんとう</small></p>	<p>12月22日 冬至</p> <p>1年で最も夜が長い日。冬至には野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃ(なんきん)を食べて健やかに過ごそうという古代の知恵があります。たくさん栄養を取って風邪に負けない体を作りましょう</p> <div style="text-align: right;">  </div>	

※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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生