

予 定 献 立 表

2019年12月分

月	火	水	木	金	土
2 芋ご飯 豚汁 フーイリチー オレンジ <small>【赤】豚肉,豚肉,鶏卵,牛乳,ウインナー 【黄】胚芽米,さつまいも,さといも,こんにやく,ふ 【緑】大根,ごぼう,根深ねぎ,りよくとうもやし,にんじん,キャベツ,オレンジ</small> 酪農牛乳 キャベツマフィン	3 ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え 柿 <small>【赤】生揚げ,鶏もも,煮干し 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】きょうな,にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん,キャベツ,塩昆布,かき,ネギ,焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮	4 あわご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚の味噌照り焼き ひじき炒め みかん <small>【赤】鮭,大豆,油揚げ,牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖,ごま 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,ひじき,にんじん,さやいんげん,温州みかん</small> 酪農牛乳 砂糖てんぷら	5 ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) りんご <small>【赤】ウインナー,生揚げ,竹輪,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】にんじん,大根,ごまつな,りよくとうもやし,りんご,コーン</small> 酪農牛乳 チヂミ	6 麦ご飯 ビーフシチュー おからサラダ チーズでカルシウム <small>【赤】牛かた肉,カマボコ,チーズ 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,きゅうり,コーン,えだまめ</small> 野菜&フルーツジュース はちや棒 枝豆	7 カレーピラフ クリームスープ バナナ <small>【赤】豚肉,しらす,牛乳,ツナ缶 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,グリーンピース,コーン,ピーマン,バナナ</small> 酪農牛乳 ヒラヤーチー
9 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(豆腐,小松菜) キャベツサラダ <small>【赤】豚ひき肉,沖繩豆腐,牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,さつまいも,三温糖 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,ごまつな,キャベツ,みかん</small> 酪農牛乳 さつまいもクッキー	10 ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) 鯖の塩焼 野菜炒め(ブロッコリー) りんご <small>【赤】竹輪,さば,豚ひき肉,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】レタス,しいたけ,にんじん,りよくとうもやし,ブロッコリー,りんご</small> 酪農牛乳 人参ケーキ	11 スパゲティナポリタン 白菜のスープ ミニゼリー(プルーン) <small>【赤】ウインナー,チーズ,しらす 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,胚芽米,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,パセリ,にんじん,ひじき</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄	12 ご飯(ゆかり) みそ汁(大根,しめじ) きびご唐揚げ ナムル(春雨) バナナ <small>【赤】鶏ささ身,牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,はるさめ,ごま油,砂糖,強力粉,バター 【緑】大根,しめじ,ほうれんそう,菜,にんじん,きゅうり,バナナ,にんじん,ジュース</small> 酪農牛乳 チーズスティック	13 ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーのおかか和え ゴマなしミニフィッシュ <small>【赤】鶏もも,豚肉,牛乳,カラムグリーンピース 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,胚芽米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー</small> Newヤクルト ふりかけおにぎり	14 ポロポロジュシー みかん <small>【赤】豚肉,鶏卵,牛乳 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】キャベツ,にんじん,たまねぎ,温州みかん</small> 酪農牛乳 ホットケーキ
16 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ <small>【赤】納豆,豚肉,沖繩豆腐,まぐろ,缶詰,EM牛乳,しらす,チーズ 【黄】胚芽米,じゃが芋,食パン 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,からし,オレンジ</small> 酪農牛乳 じゃこトースト	17 クワジュシー ゆし豆腐(水菜) かぼちゃのそぼろ煮 柿 <small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏ひき肉,牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,くずでん粉,黒砂糖 【緑】にんじん,昆布,ネギ,きょうな,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,にんにく,かき</small> 酪農牛乳 黒糖くずもち	18 誕生会 お誕生会 (お弁当) <small>【赤】 【黄】ケーキ 【緑】</small> ヨーゴ 誕生会ケーキ	19 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) ごぼうと鶏のうま煮 ほうれん草の白和え みかん <small>【赤】鶏ひき肉,沖繩豆腐,豚肉,牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,ごま油 【緑】チンゲンサイ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,ネギ,ほうれん草,温州みかん</small> 麦茶 ジャワライス(おにぎり)	20 ご飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしの和え物 ヨーグルト <small>【赤】沖繩豆腐,豚ひき肉,牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,さつまいも,黒砂糖 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,りよくとうもやし</small> 酪農牛乳 蒸し芋 黒糖	21 オムライス 野菜スープ バナナ <small>【赤】鶏肉,鶏卵,牛乳,ツナ缶 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,セロリ,ニラ,バナナ</small> 酪農牛乳 ヒラヤーチー
23 焼きそば みそ汁(小松菜,しめじ) 白菜の和え物 バナナ <small>【赤】豚肉,しらす,牛乳,ツナ缶 【黄】焼きそば麺,ごま油,胚芽米,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,ネギ,はくさい,きゅうり,しめじ,バナナ,味付けのり</small> 酪農牛乳 みそおにぎり	24 ご飯 みそ汁(キャベツ,ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き きんぴら風煮(れんこん) パイン缶 <small>【赤】油揚げ,べにざけ,鶏ひき肉,チーズ 【黄】胚芽米 【緑】キャベツ,ネギ,しめじ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,れんこん,パインアップル,缶,ごまつな</small> 麦茶 青菜おにぎり チーズでカルシウム	25 ご飯 クワリンスマースオレンジ とうもろこしのスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 パイン缶 <small>【赤】牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,砂糖 【緑】コーン,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,トマト,オレンジ</small> 酪農牛乳 カップケーキ	26 ご飯 みそ汁(ワカメ,しめじ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草,人参) バナナ <small>【赤】さば,沖繩豆腐,ツナ缶,さば,缶詰 【黄】胚芽米,三温糖,しょうゆ 【緑】しゆんぎく,ほうれんそう,菜,にんじん,バナナ,コーン</small> Ca飲料(リンゴ) ソーメンタチャー	27 麦ご飯 ハヤシライス モズク酢(みかん) <small>【赤】牛肉,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,三温糖,食パン 【緑】たまねぎ,トマト,キャベツ,さやいんげん,にんにく,きゅうり,沖繩もずく,マッシュルーム,みかん,ブルーベリー,ジャム</small> みどり調整豆乳 ジャムパン	28 沖繩そば りんご <small>【赤】豚肉,カマボコ,鶏卵,牛乳,ツナ缶 【黄】沖繩そば,胚芽米 【緑】ネギ,にんじん,りんご,味付けのり</small> 酪農牛乳 ツナマヨおにぎり

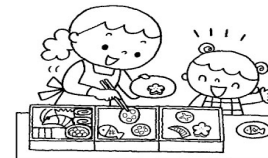
12月はクリスマスや年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいものですね。また、寒くなって、風邪をひきやすい季節です。旬の野菜や果物を食べて、元気に過ごしましょう。



冬至(かぼちゃ)



クリスマス



クリスマス

※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