

# 予 定 献 立 表

2020年12月分

月	火	水	木	金	土
	<p>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 りんご</p> <p><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,りよくともやし,かき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>2 ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) みかん</p> <p><small>【赤】生揚げ,竹輪,牛乳,鶏卵,ウインナー 【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,りよくともやし,温州みかん,ころ,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 お好み焼き</p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(冬瓜,山東菜) 魚の味噌照り焼き クーブイリチー りんご</p> <p><small>【赤】あこうだい,豚肉,カマホコ,豆腐,きな粉 【黄】精白米,三温糖,こんにやく,砂糖 【緑】とうがんと,さんとうさい,昆布,しいたけ,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">りんごジュース もちもちドーナツ</p>	<p>4 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜,しいたけ) バナナ</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,スバゲティ麺,食パン,ゴマペースト 【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</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ねりゴマトースト</p>	<p>5 炊込みご飯 みそ汁(えのき,わかめ) ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉, 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】えのき,ワカメ,にんじん,ひじき,缶,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>
	<p>7 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シソ みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚肉,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,ころ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>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</p> <p><small>【赤】豚肉,カマホコ,キングクリップ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,さつまいも,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></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>9 焼きそば 豚肉と白菜のスープ フルーツゼリー</p> <p><small>【赤】豚かた肉,豚肉,しらす 【黄】焼きそば麺,オリブ油,じゃが芋,精白米,ごま,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,はくさい,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>10 ロールパン クリームシチュー ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,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></p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト ふりかけおにぎり</p>	<p>11 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,牛乳,きな粉,豆乳 【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,りよくともやし,にんじん,きゅうり,かき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 豆乳くずもち</p>
<p>14 納豆ごはん みそ汁(厚揚げ,白菜) パイパイイリチー コロッケ バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,生揚げ,シーチキン,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,さつまいも,バター,三温糖 【緑】はくさい,パイパイ,にんじん,ころ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(豆腐,ワカメ) 筑前煮 白菜の和え物 みかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏・もも,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,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></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>16 お誕生会 (お弁当) 誕生会</p> <p><small>【赤】 【黄】ヨーゴ,ケーキ 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">ヨーゴ お誕生ケーキ</p>	<p>17 麦ご飯 豚汁 しらすの卵焼き きんぴら風煮 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,しらす,鶏ひき肉,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,さといも,こんにやく 【緑】大根,はくさい,根深ねぎ,ネギ,ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p>18 ベジタブルカレー 切り干し大根サラダ 健康ヨーグルト</p> <p><small>【赤】合いびき肉,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></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>19 オムライス みそ汁(レタス,しめじ) 食育の日 ゼリー</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】レタス,しめじ,たまねぎ,にんじん,ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ホットケーキ</p>
<p>21 あわご飯 きのこ汁 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</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏・手羽,豚肉 【黄】精白米, 【緑】しめじ,えのき,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りよくともやし,ピーマン,ヒジキ,温州みかん,しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 トウンジージュシー</p>	<p>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</p> <p><small>【赤】豚・ヒレ,沖縄豆腐,ツナ缶,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></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマクッキー</p>	<p>23 あわご飯 すまし汁(わかめ,えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】しろさけ,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,コーン,もやし,にんじん,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>24 麦ご飯 野菜スープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 オレンジ</p> <p><small>【赤】合いびき肉,ホップクリーム 【黄】精白米,おし麦,砂糖,じゃが芋 【緑】セロリ,キャベツ,トマト,たまねぎ,コーン,いんげん,オレゾ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット) カップケーキ(ココア)</p>	<p>25 おゆうぎ会 リハーサル (お弁当) クリスマス マス</p> <p><small>【赤】 【黄】せんべい 【緑】</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 せんべい</p>	<p>26 おゆうぎ会</p> <p><small>【赤】 【黄】 【緑】</small></p>
<p>28 ハヤシライス バナナ</p> <p><small>【赤】牛・かたロール,卵 【黄】精白米,じゃが芋,三温糖 【緑】たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 人参ケーキ</p>	<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;">  <p>冬至(かぼちゃ・田芋)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>クリスマス</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>年越しそば</p> </div> </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・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