

月	火	水	木	金	土
1 麦ご飯 豚肉と白菜のスープ ジャンボオムレツ 人参シリシリ 柿 【赤】卵,豚かた肉,ベーコン,しらす 【黄】精白米,押麦,じゃが芋,ごま油 【緑】白菜,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,柿 EM牛乳 * くずもち	2 あわご飯 すまし汁(わかめ・大根) 鮭のマヨネーズ焼き きんぴら風煮 みかん 【赤】ペにざけ,鶏ひき肉 【黄】胚芽米,ビスケット,砂糖 【緑】大根,わかめ,しめじ,玉ねぎ,ごぼう,にんじん,れんこん,温州みかん ゲンキミルク * ミニドック	3 あわご飯 冬瓜カレー汁 ソフトハンバーグ ポパイサラダ バナナ 【赤】卵,豚肉,さやいんげん,油揚げ,鶏ひき肉,はんぺん,ベーコン 【黄】精白米,砂糖 【緑】冬瓜,ひじき,ほうれん草,コーン,バナナ 麦茶 * 野菜天ぷら	4 芋ご飯 もずくスープ ハムカツ 白菜の和え物 みかん 【赤】卵,豆乳,沖縄豆腐,竹輪,しらす 【黄】精白米,さつま芋,有塩バター 【緑】沖縄もずく,ねぎ,白菜,きゅうり,温州みかん ゲンキミルク*オートミールクッキー	5 麦ご飯 ハヤシライス 小魚サラダ トマト 【赤】牛肉,鶏レバー,しらす 【黄】精白米,押麦,じゃが芋,ごま油 【緑】玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,ひじき,コーン,トマト ゲンキミルク*シナモンマフィン	6 野菜そば わかめと春雨のサラダ 型抜きチーズ 【赤】豚かた,カマボコ,ツナ缶 【黄】沖縄そば,春雨 【緑】にんじん,キャベツ,もやし,わかめ,きゅうり,トマト 野菜ジュース * バナナ
8 麦ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) マーボー豆腐 ポテトサラダ ブルー 【赤】卵,豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶 【黄】精白米,押麦,砂糖,ごま油,じゃが芋 【緑】小松菜,しめじ,人参,椎茸,玉ねぎ,きゅうり,ブルー,沖縄もずく EM牛乳 * シクァーサータルト	9 ふりかけご飯 豚汁 クープイリチー たんかん 【赤】豚肉,油揚げ,カマボコ,さば缶 【黄】精白米,里芋,こんにゃく,そうめん 【緑】大根,ごぼう,白ねぎ,昆布,にんじん,しいたけ,たんかん,にら 麦茶 * ソーメンチャンプル	10 ご飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) チキン照り焼き 野菜炒め プチトマト 【赤】鶏もも,豚ひき肉 【黄】精白米,さつま芋,黒砂糖 【緑】キャベツ,ねぎ,しょうが,にんじん,もやし,ブロッコリー,トマト ゲンキミルク * 大学芋	11 あわご飯 鮭の北海汁 豆腐チャンプルー もずくの酢のもの みかん 【赤】ペにざけ,沖縄豆腐,豚もも 【黄】精白米,砂糖 【緑】大根,人参,ねぎ,ピーマン,キャベツ,しめじ,もずく,きゅうり,みかん ゲンキミルク*もずくひらやちー	12 ロールパン クリームシチュー トマトサラダ 【赤】鶏肉,クリーム,牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター 【緑】にんじん,玉ねぎ,かぶ,ブロッコリー,まいたけ,トマト,きゅうり,コーン 麦茶 * ジューシーおにぎり	13 まぜご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) かぼちゃの煮物 バナナ 【赤】卵,豚肉,桜えび,生揚げ,豚ひき肉 【黄】胚芽米 【緑】ひじき,にんじん,からしな,ねぎ,わかめ,かぼちゃ,玉ねぎ,バナナ カップアイス * クラッカー
15 納豆ごはん ソーキ汁 ひじき炒め オレンジ 【赤】納豆,豚肉ソーキ,ツナ缶 【黄】精白米,押麦,三温糖 【緑】なが昆布,にんじん,大根,しいたけ,ひじき,ねぎ,オレンジ EM牛乳 * カステラ	16 あわご飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 魚ハンバーグ 野菜炒め(もやし・ピーマン) バナナ 【赤】卵,白身魚,豚肉 【黄】精白米,三温糖,バター 【緑】玉ねぎ,かぶ,わかめ,人参,もやし,キャベツ,ピーマン,バナナ ゲンキミルク * スコーン	17 インディアンスパゲティー アーサ汁 フルーツサラダ 【赤】豚ひき肉,豚レバー,豆腐,ヨーグルト 【黄】スパゲティ麺,バター 【緑】人参,玉ねぎ,しいたけ,あおさ,みかん,バナナ,干しぶどう 麦茶 * みそおにぎり	18 クファージュシー そうめん汁 鶏と冬瓜の煮物 みかん 誕生会 【赤】豚肉,鶏もも 【黄】精白米,そうめん 【緑】ひじき,にんじん,ねぎ,とうがん,しいたけ,みかん ゲンキミルク * 誕生会ケーキ	19 麦ごはん ベジタブルカレー しらすのサラダ 【赤】豚ひき肉,豚レバー,牛乳,しらす 【黄】精白米,押麦,じゃが芋 【緑】かぼちゃ,玉ねぎ,トマト,キャベツ,小松菜,コーン,いちご ゲンキミルク * たまごパン	20 クリスマス発表会 
22 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 柿 【赤】牛肉,グリーンピース,油揚げ 【黄】精白米,じゃが芋,砂糖 【緑】キャベツ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,もやし,柿 EM牛乳 * 米粉カップケーキ	23 天皇誕生日 	24 かぼちゃロール クラムチャウダー キャベツサラダ いちご 【赤】ベーコン,あさり,牛乳,クリーム,鶏もも 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター 【緑】玉ねぎ,セロリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,いちご ゲンキミルク * ドーナツ	25 あわご飯 コーンクリームスープ チキンのケチャップ煮 野菜炒め ホワイトチョコムース 【赤】鶏手羽,卵,豚ひき肉,牛ひき肉 【黄】精白米,春雨,バター 【緑】コーン,にんじん,もやし,ブロッコリー ゲンキミルク * ポテトフライ	26 ご飯 すまし汁 もずく丼 白和え 【赤】卵,豚ひき肉,沖縄豆腐,ツナ缶 【黄】精白米,砂糖 【緑】沖縄もずく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,ほうれん草 ゲンキミルク * ブルーベリーパン	27 弁当会 御用納め 

12/28~1/4  
年末年始休み



2014年 ぶどうの木保育園  
12月の献立

※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。