






予 定 献 立 表

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みると「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> 				<p>1 麦ご飯(胚芽米) みそ汁(大根・しめじ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやし・キャベツ) みかん</p> <p><small>【赤】そば・豚肉・EM乳 【黄】胚芽米・押麦 【緑】大根・しめじ・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・温州みかん・味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 焼いも</p>	<p>2 麦ご飯(胚芽米) マーボー豆腐 ナムル</p> <p><small>【赤】チーズ・豆腐・豚ひき肉・豚レバー・鶏ささ身・調整乳 【黄】胚芽米・おし麦・砂糖・ごま油 【緑】人参・シイタケ・玉ねぎ・ニンニク・しょうが・ニラ・ほうれん草・もやし・きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク 米粉県産シーワサータルト</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、柿、玉ねぎ、にんじん、こまつな、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>5 麦ご飯(胚芽米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き きんぴら風煮(れんこん) 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;">パンダミルク きな粉だんご(豆腐)</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、竹筒、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、菜、にんじん、キャベツ、マシヒジキ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 シリアルクッキー</p>	<p>7 ロールパン(ディナーロール) クリームシチュー(鶏肉・かぶ) ポパイサラダ ブルーベリー</p> <p><small>【赤】鶏肉・クリーム・牛乳・豆乳 【黄】ロールパン、ジャガイモ、バター、オリーブ油、砂糖 【緑】人参・玉ねぎ・かぶ・ブロッコリー・マイタケ・ニンニク・ホーレン草・コーン・ブルーベリー</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>8 ご飯(胚芽米) みそ汁(さんとう菜・しめじ) すき焼き風煮 さつま芋のゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】牛肩ロース・豆腐・しらず・チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、さつま芋、ゴマ 【緑】温州みかん、さんとう菜、しめじ、人参、白菜、きんぴら、にんじん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアングギー</p>	<p>9 野菜そば 煮豆 みかん</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生、カボチ、大豆、EM牛乳、ケチ 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、真昆布、素干し、温州みかん、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク 味噌おにぎり</p>
<p>11 麦ご飯(胚芽米) すまし汁(生揚げ・たまねぎ) もずく丼 だいこんスティック ミニゼリー(白桃)</p> <p><small>【赤】チーズ、生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、EM牛乳、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、大根</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 米粉のパナナ蒸しケーキ</p>	<p>12 ご飯(胚芽) みそ汁(さんとう菜・麩) 鯖のカレー焼 ココロサラダ みかん</p> <p><small>【赤】そば、生、沖縄豆腐、チーズ、豆腐 【黄】バナナ、胚芽米、ふ、オリーブ油、三温糖、おし麦、黒砂糖、白玉粉 【緑】温州みかん、さんとう菜、生、きゅうり、トマト、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク 黒糖くずもち</p>	<p>13 สปาゲティーミートソース 冬瓜の中華スープ 粉ふきいも(青のり) ソファール</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、鶏ささ身、はっぴ餅乳、さくらえび、素干し 【黄】スパゲティ麺、バター、じゃが芋、胚芽米 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、とうがんと、えのき、ミナ、あおのり、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ブルーベリーパン</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 里芋のそぼろあん 柿</p> <p><small>【赤】牛乳、油揚げ、豚肉、鶏卵、鶏ひき肉、EM牛乳、脱脂乳、粉乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、ごま、さいとも、冷凍、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;">パンダミルク ビーチマフィン</p>	<p>15 納豆ご飯 みそ汁(さんとう菜・麩) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 柿</p> <p><small>【赤】納豆・豚肉・EM乳 【黄】胚芽米・押麦・鮭・はるさめ・ごま油・食パン・バター・砂糖 【緑】さんとう菜・しょうが・もやし・人参・シイタケ・柿・チンゲン菜</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 フレンチトースト</p>	<p style="text-align: center;">クリスマス会</p> 
<p>18 麦ご飯(胚芽米) ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、牛かた、しらず、EM牛乳、クリーム 【黄】胚芽米、ジャガイモ、三温糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、たまねぎ、カリビース、はくさい、きゅうり、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クッキー</p>	<p>19 麦ご飯(胚芽米) ベジタブルカレー 小松菜の和え物(おなか) リンゴジュース</p> <p><small>【赤】豚レバー、豚ひき肉、調整乳 【黄】胚芽米・押麦・ジャガイモ・パン 【緑】カボチャ・玉ねぎ・トマト・ピーマン・ニンニク・もやし・小松菜・温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク 誕生会ケーキ</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、根菜、ねぎ、大根、かぼちゃ、玉ねぎ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖蒸しカップケーキ</p>	<p>21 麦ご飯(胚芽米) みそ汁(えのき・大根) チキンの照り焼き スパゲティサラダ みかん</p> <p><small>【赤】鶏もも肉・EM乳 【黄】胚芽米・押麦・ジャガイモ・パン 【緑】えのき・大根・カイワレ大根・根菜、ねぎ・しょうが・ニンニク・人参・きゅうり・干しぶどう・温州みかん・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク あんぱん(卵抜き)</p>	<p>22 麦ご飯(胚芽米) ビーフシチュー(レバー) 白和え(人参・小松菜) 気になる野菜ジュース</p> <p><small>【赤】牛肉・鶏レバー・豆腐・ツナ缶 【黄】胚芽米・押麦・ジャガイモ 【緑】玉ねぎ・人参・トマト・ピーマン・小松菜・バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 かりんとう・バナナ</p>	<p style="text-align: center;">天皇誕生日</p> 
<p>25 ご飯(胚芽) とうもろこしのスープ(アスパラ) 星のハンバーグ 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、ナチュラルチーズ、クリーム、クリーム、鶏卵 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、砂糖 【緑】コーン、アスパラ、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、温州みかん、レモン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリスマスココアムース</p>	<p>26 麦ご飯(胚芽米) イナムドチ(島人参) 鮭の塩焼き 野菜炒め(小松菜・えりんぎ) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カボチ、しらす、生(切り身)、EM牛乳、きな粉 【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、ひらたけ、エリンギ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">パンダミルク 黒糖ちんびん</p>	<p>27 麦ご飯(胚芽米) 根菜カレー(レバー) もずく酢(みかん) アーモンドミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏胸肉、鶏卵、鶏レバー、EM乳 【黄】胚芽米・押麦・さつま芋・オリーブ油・バター・砂糖 【緑】玉ねぎ・人参・レンコン・しょうが・ニンニク・沖縄もずく・きゅうり・みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリームパン</p>	<p>28 お弁当(大掃除)</p>  <p style="text-align: center;">パンダミルク ビスコ</p>	<p style="text-align: center;">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> <p style="text-align: center;">12月22日</p> 	

※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