

# 予 定 献 立 表

2019年12月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 芋ご飯 豚汁 フーイリチー オレンジ  <small>【赤】豚肉、豚肉、鶏卵、EM牛乳、ウインナー 【黄】胚芽米、さつまいも、こんにやく、ふ、 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、りよくとうもろやし、にんじん、キャベツ、オレンジ  EM酪農牛乳 メロンパン</small>	<b>3</b> 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、豚ひき肉、 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】きょうな、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、塩昆布、かき、ネギ、  麦茶 ゆかりおにぎり</small>	<b>4</b> ご飯(ゆかり) みそ汁(大根、しめじ) わかさぎ唐揚げ ナムル(春雨) バナナ  <small>【赤】鶏ささ身、EM牛乳、チーズ、わかさぎ 【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、葉、にんじん、きゅうり、バナナ、にんじん、ジュース  EM酪農牛乳 チーズスティック</small>	<b>5</b> ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) りんご  <small>【赤】ソーキ骨、生揚げ、竹輪、バンダ牛乳、しらす 【黄】胚芽米、こんにやく、ごま油、三温糖 【緑】にんじん、大根、なが昆布、こまつな、りよくとうもろやし、りんご、ゴロン、コーン  バンダ牛乳 ヒラヤーチー</small>	<b>6</b> 麦ご飯 ビーフンチュー おからサラダ チーズでカルシウム  <small>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム、カマボコ、チーズ、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【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  みどり調整豆乳 かりんとう枝豆</small>	<b>7</b> クリスマス会   <small>【赤】 【黄】 【緑】</small>
<b>9</b> 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、鶏卵、沖繩豆腐、EM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、こまつな、キャベツ、みかん  EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</small>	<b>10</b> ご飯 みそ汁(レタス、しいたけ) 鯖のカレー焼 野菜炒め(ブロッコリー) りんご  <small>【赤】竹輪、さば、豚ひき肉、バンダ牛乳 【黄】胚芽米、やま芋、砂糖 【緑】レタス、しいたけ、にんじん、りよくとうもろやし、ブロッコリー、りんご  バンダ牛乳 クリームパン</small>	<b>11</b> ご飯 みそ汁(小松菜、麩) デークニーイリチー 茹で卵 りんご  <small>【赤】豚肉、鶏卵、チーズ、 【黄】胚芽米、ふ、砂糖 【緑】こまつな、大根、にんじん、さやいんげん、りんご  麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄</small>	<b>12</b> 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】おとうだい、大豆、油揚げ、バンダ牛乳、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  バンダ牛乳 砂糖てんぷら</small>	<b>13</b> 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、クリーム、グリーンピース 【黄】胚芽米、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  Newヤクルト ふりかけおにぎり</small>	<b>14</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、油あげ) 親子どんぶり きゅうりの和え物(梅) みかん  <small>【赤】油揚げ、鶏肉、鶏卵、EM牛乳、豆腐、 【黄】胚芽米、おし麦、三温糖 【緑】キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、きゅうり、梅干し、温州みかん  麦茶 スイートポテト</small>
<b>16</b> 納豆ごはん ちむしんじ おし菜チャンプルー からし  <small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、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、オレジン  EM酪農牛乳 じゃこトースト</small>	<b>17</b> あわご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭の味噌きのこあんかけ 土佐和え りんご  <small>【赤】しらす、鶏肉、グリーンピース 【黄】胚芽米、ごま油、バター 【緑】大根、ワカメ、ネギ、しめじ、ひらたけ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、りんご、コーン  ジョア(グリーン) ジャワライス(おにぎり)</small>	<b>18</b> クワアジュシー 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、EM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  EM酪農牛乳 くずもち</small>	<b>19</b> ご飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 誕生会 野島炒め きゅうりの和え物 りんご  <small>【赤】鶏ひき肉、たまねぎ、バンダ牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、ケーキ 【緑】チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、塩昆布、ネギ、りんご  バンダ牛乳 カップケーキ</small>	<b>20</b> ご飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしの和え物 ソール元気ヨーグルト  <small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつまいも 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こしょう、きゅうり、りよくとうもろやし  EM酪農牛乳 蒸し芋</small>	<b>21</b> 沖繩そば 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ  <small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖繩そば、砂糖、ごま、胚芽米 【緑】ネギ、こまつな、コーン、にんじん、バナナ、味付けのり  みどり調整豆乳 せんべい</small>
<b>23</b> ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) ジャンボオムレツ かぶのサラダ シューワサーゼリー  <small>【赤】鶏卵、豚肉、ツナ缶、EM牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、オリーブ油 【緑】こまつな、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、かぶ、かぶ、葉、にんじん、バナナ  EM酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ</small>	<b>24</b> 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) パイナップル パイナップル  <small>【赤】油揚げ、べにざけ、鶏ひき肉、さくらえび、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、パイナップル、缶、こまつな  麦茶 青菜おにぎり チーズでカルシウム</small>	<b>25</b> おにぎり 卵スープ クウインナー、チキンの照り焼き きゅうりと和え物 マ星コロッケ ミニゼリー(白桃)  <small>【赤】ウインナー、鶏卵、鶏もも肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、砂糖 【緑】トマト  EM酪農牛乳 ケーキ</small>	<b>26</b> ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 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、そうめん 【緑】かぼちゃ、しゆんぎく、ほうれんそう、葉、にんじん、バナナ、ナラ  Ca飲料(リンゴ) ソーメンチャンプルー</small>	<b>27</b> 麦ご飯 ベジタブルカレー モズク酢(みかん)  <small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、三温糖、食パン 【緑】かぼちゃ、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、みかん、ブルーベリー、ジャム  みどり調整豆乳 ジャムパン</small>	<b>28</b> お弁当会   <small>【赤】 【黄】 【緑】</small> 野菜ジュースはちや棒

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。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



年越しそば



おせち料理

※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

