

予 定 献 立 表

2019年12月分

ぶどうの木保育園

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,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>	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,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>	4 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>	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】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, バンダ牛乳 ヒラヤーチー</small>	6 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>	7 クリスマス会  <small>【赤】 【黄】 【緑】</small>
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,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>	10 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>	11 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>	12 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>	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,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>	14 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>
16 納豆ごはん ちむしんじ おらし菜チャンプルー カラシ <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,オレシ EM酪農牛乳 じゃこトースト</small>	17 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】しろさげ,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>	18 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>	19 ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 誕生会 野暮炒め 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>	20 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>	21 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>
23 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>	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>	25 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>	26 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,さ Ca飲料(リンゴ) ソーメンチャンプルー</small>	27 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>	28 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

