

予 定 献 立 表

2020年12月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
	1 あわご飯 すまし汁(青菜,しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 バナナ <small>【赤】しるさげ,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,真昆布,にんじん,バナナ,味噌付けのり</small>	2 ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) みかん <small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,EM牛乳,しらす 【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,りょくとうもやし,温州みかん,コーン</small>	3 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜,しいたけ) バナナ <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,スバゲイ,麺,食パン 【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,ブルーベリー,ジャム</small>	4 あわご飯 すまし汁(冬瓜,山東菜) 魚の味噌照り焼き クープイリチー りんご <small>【赤】あこうだい,豚肉,カマボコ,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,三温糖,こんにやく,砂糖 【緑】とうがらし,さんとうさい,昆布,しいたけ,にんじん,りんご</small>	5 麦ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(ひじき) パンイン缶 <small>【赤】鶏,もも,豚肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】えのき,わかめ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ひじき,パインアップル,缶</small>
	<small>麦茶 みそおにぎり いりこ</small> EM酪農牛乳 チヂミ	<small>EM酪農牛乳 チヂミ</small> パンダ牛乳 ジャムパン	<small>EM酪農牛乳</small> パンダ牛乳 じゃもちドーナツ	<small>EM酪農牛乳</small> もちもちドーナツ	<small>麦茶 黒棒 チーズ鉄</small>
7 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシ(シラス) みかん <small>【赤】油揚げ,豚肉,しらす,EM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,コーン</small>	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 <small>【赤】豚肉,カマボコ,キングクリップ,パンダ牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,さつま芋,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>	9 チキンピラフ すまし汁(大根,えのき) ポテトサラダ ミニゼリー <small>【赤】鶏,もも,豚肉,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,食パン,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,大根,えのき,ネギ,にんじん,きゅうり,コーン</small>	10 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル 柿 <small>【赤】さば,鶏ささ身,パンダ牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,砂糖,くずでん粉 【緑】大根,わかめ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,かき</small>	11 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 <small>【赤】豚,ヒレ,沖繩豆腐,ツナ缶,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,芋 【緑】からし,ほうれんそう,にんじん,りんご</small>	12 麦ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) チンジャオロース マカロニサラダ みかん <small>【赤】沖繩豆腐,豚肉 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油 【緑】レタス,しいたけ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,きゅうり,にんじん,ピーマン(青,赤,黄),温州みかん</small>
<small>EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</small>	<small>パンダ牛乳 蒸し芋</small>	<small>EM酪農牛乳 シュガートースト</small>	<small>パンダ牛乳 ぐずもち</small>	<small>EM酪農牛乳 ゴマポッキー</small>	<small>みどり調整豆乳 チーズタルト</small>
14 あわご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん <small>【赤】豆腐,鶏,芋,豚肉,ショア 【黄】精白米,田芋 【緑】なめこ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,ピーマン,温州みかん</small>	15 麦ご飯 みそ汁(豆腐,わかめ) 筑前煮 白菜の和え物 柿 <small>【赤】沖繩豆腐,鶏,もも,パンダ牛乳,鶏卵,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦 【緑】わかめ,ネギ,にんじん,ごぼう,たけのこ,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,柿</small>	16 ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 バナナ <small>【赤】鶏,もも,豚肉,牛乳,クリーム,グリーンピース 【黄】ロールパン,じゃがいも,オリーブ油,バター,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー,トマト,バナナ</small>	17 ふりかけごはん すまし汁(青菜,しめじ) チキンの照り焼き キャベツの塩昆布和え みかん <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,粉糖 【緑】こまつな,しめじ,キャベツ,塩こんが,温州みかん</small>	18 ビーフンチュー もやしとわかめの和え物 シークワサーゼリー <small>【赤】牛かた肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,芋,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,わかめ</small>	19 沖繩そば 小松菜とコーンのゴマ和え 食育 みかんの日 <small>【赤】豚肉,カマボコ,しるさげ 【黄】沖繩そば,砂糖,ごま,精白米 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,コーン,温州みかん,味噌付けのり</small>
<small>ショア(マスカット) あんぱん</small>	<small>パンダ牛乳 きやべつマフィン</small>	<small>Newヤクルト クレープ(いちご)</small>	<small>りんごジュース 誕生会ケーキ</small>	<small>EM酪農牛乳 お菓子</small>	<small>麦茶 鮭おにぎり</small>
21 納豆ごはん みそ汁(厚揚げ,白菜) 冬 パイヤイリチー 至 バナナ <small>【赤】納豆,生揚げ,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,バター,三温糖 【緑】はくさい,パイア,にんじん,コーン,バナナ</small>	22 あわご飯 すまし汁(小松菜,もやし) きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 りんご <small>【赤】鶏ひき肉,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米 【緑】こまつな,りょくとうもやし,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,りんご,味噌付けのり</small>	23 カレーライス(チキン) 星型コロッケ きゅうりともやしの和え物 型抜きチーズ ゼリー <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,EM牛乳 【黄】精白米,じゃがいも 【緑】たまねぎ,にんじん,いんげん,キュウリ,ほうれんそう</small>	24 麦ご飯 野菜スープ ミートローフ つけ合わせ野菜 オレンジ <small>【赤】鶏,もも,沖繩豆腐,豚ひき肉,豆腐,ホイップクリーム 【黄】精白米,おし麦,砂糖,粉糖 【緑】チンゲンサイ,トマト,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,カリフラワー,オレンジ</small>	25 親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜,厚揚げ) 白菜サラダ チーズ鉄 <small>【赤】鶏肉,鶏卵,生揚げ,チーズ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,さつま芋 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,チンゲンサイ,はくさい,生りんご,きゅうり</small>	26 お弁当会 <small>【赤】 【黄】 【緑】</small>
<small>EM酪農牛乳 キャラメルポテト</small>	<small>麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ</small>	<small>EM酪農牛乳 クリスマスケーキ</small>	<small>野菜ジュース カップケーキ(ココア)</small>	<small>EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</small>	<small>野菜ジュース ぼたぼた焼き チーズ</small>
28 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) すきやき風煮 土佐和え ブルー <small>【赤】牛,かたろース,沖繩豆腐,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,三温糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,ブルー</small>	<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ですね。また、寒くなって、風邪をひきやすい季節で、旬の野菜や果物を食べて、元気に過ごしましょう🍁</p>				
<small>EM酪農牛乳 人参ケーキ(島人参)</small>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  冬至 (かぼちゃ・田芋) </div> <div style="text-align: center;">  クリスマス </div> <div style="text-align: center;">  年越しそば </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