

# 予 定 献 立 表

2021年12月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土		
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">12月のこんだて</p>		<p><b>1</b> ふりかけご飯 具たくさんみそ汁 きゅうりともやしの和え物 ミートボール バナナ</p> <p><small>【赤】厚揚げ、竹輪、調整豆乳、豚肉、ミートボール 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、黒砂糖、油 【緑】にんじん、大根、根が昆布、きゅうり、りょうどうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 <input type="checkbox"/> そべポーポー</p>	<p><b>2</b> 麦ご飯 みそ汁(山東菜、えのき) さばのおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚、かた 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油 【緑】さんとうさい、えのき、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 <input type="checkbox"/> 米粉スイートポテト <input type="checkbox"/></p>	<p><b>3</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) チキンアップソース 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚、かた、EM酪農牛乳、ハム、ピザチーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、食パン 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、温州みかん、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 <input type="checkbox"/> ピザトースト</p>	<p><b>4</b> マーボー豆腐丼 すまし汁(大根、わかめ) キャベツサラダ チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、きな粉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こら大根、ワカメ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 <input type="checkbox"/> カップケーキ</p>		
<p><b>6</b> 梅入り混ぜご飯 さつま汁 豚肉とチンゲン菜の炒め物 パン缶</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、さつま芋、こんにやく、はるさめ、ごま油、米粉、三温糖 【緑】梅干し、しそ、大根、にんじん、根深ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、しいたけ、パインアップル、缶、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 <input type="checkbox"/> テヂミ</p>	<p><b>7</b> 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】べにぎけ、豚、かた、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、三温糖、ごま油 【緑】からし、な、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 <input type="checkbox"/> きつねおにぎり <input type="checkbox"/> 味付小魚</p>	<p><b>8</b> タコライス みそ汁(冬瓜、ねぎ) 煮豆 りんご</p> <p><small>【赤】牛、ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、大豆、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、ホットケーキ、油 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがんと、ネギ、真昆布、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">野菜ジュース <input type="checkbox"/> もちもちドーナツ</p>	<p><b>9</b> ハヤシライス 小魚サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、しらす、ソファール、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま油、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、ひじき、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 <input type="checkbox"/> 蒸し芋</p>	<p><b>10</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 魚フライタルタルソース パパイヤイリチー りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、鶏卵、豚、かた、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、ホットケーキ 【緑】こまつな、しめじ、ピクルス、たまねぎ、パパイヤ、にんじん、ごぼう、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 <input type="checkbox"/> キャロットスティック</p>	<p><b>11</b> 沖縄そば(肉入り) 白和え(ほうれん草、人参) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米、三温糖、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、ほうれん草、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 <input type="checkbox"/> みそおにぎり</p>		
<p><b>13</b> 中華丼 みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうり竹輪 みかん</p> <p><small>【赤】豚、かた、沖縄豆腐、竹輪、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつま芋、バター 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、わかめ、ネギ、きゅうり、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 <input type="checkbox"/> キャラメルポテト</p>	<p><b>14</b> カレーライス(ポーク) 切り干し大根サラダ 温州みかん</p> <p><small>【赤】豚、かた、鶏レバー、まぐろ、缶詰、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、三温糖、はちみつ 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干し大根、きゅうり、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 <input type="checkbox"/> はちみつ棒 <input type="checkbox"/> チーズ</p>	<p><b>15</b> ゆかりご飯 みそ汁(なす、油揚げ) 鯖の香味焼き 小松菜とコーンのゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、みどり調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、薄力粉、油 【緑】ナス、根深ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、コーン、にんじん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 <input type="checkbox"/> チーズタルト</p>	<p><b>16</b> チキンピラフ すまし汁(小松菜、竹輪) 誕生会 キュウリとわかめの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも 【黄】精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、こまつな、きゅうり、わかめ、レモン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">りんごジュース <input type="checkbox"/> 誕生会ケーキ</p>	<p><b>17</b> 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</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉、牛乳、クリーム、しるさげ、味付小魚 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、ブロッコリー、トマト、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 <input type="checkbox"/> 鮭おにぎり <input type="checkbox"/> 味付小魚</p>	<p><b>18</b> クリスマス会</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<p><b>20</b> あわご飯 みそ汁(かぶ) 厚揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、厚揚げ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ、油、はるさめ、シークワーサーゼリー、砂糖、薄力粉 【緑】かぶ、かぶ、菜、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 <input type="checkbox"/> チーズ蒸しパン</p>	<p><b>21</b> 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 魚の味噌照り焼き クレープイリチー 柿</p> <p><small>【赤】あこうだい、豚、かた、カマボコ、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにやく、油、さつま芋、アーモンド 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、しょうが、昆布、しいたけ、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 <input type="checkbox"/> さつまいもクッキー</p>	<p><b>22</b> 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 冬肉じゃが 至モズク酢(みかん) 味付小魚</p> <p><small>【赤】牛、かた、チーズ、EM牛乳、きな粉、豆乳、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく、三温糖、食パン 【緑】キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 <input type="checkbox"/> パン(きな粉クリーム)</p>	<p><b>23</b> カレーライス(チキン) 星のコロッケ きゅうりともやしの和え物 型抜きチーズ ゼリー</p> <p><small>【赤】鶏肉、鶏レバー、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">赤箱牛乳 <input type="checkbox"/> クリスマスケーキ</p>	<p><b>24</b> ふりかけご飯 野菜スープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、沖縄豆腐、豚ひき肉、みどり調整豆乳、豆腐、豆乳、ホットクリーム 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、砂糖、粉糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 <input type="checkbox"/> カップケーキ(ココア)</p>	<p><b>25</b> 麦ごはん クみそ汁 リじゃこひじきふりかけ スマス 筑前煮 柿</p> <p><small>【赤】しらす、鶏、もも 【黄】精白米、押し麦、ふ、ごま油 【緑】こまつな、ひじき、にんじん、ごぼう、たけのこ、したけ、さやいんげん、柿</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/></p>		
<p><b>27</b> 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンブルー みかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚、かた、カマボコ、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、全粒粉、薄力粉、三温糖 【緑】大根、しいたけ、からし、な、にんじん、たまねぎ、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 <input type="checkbox"/> スコーン(卵乳なし)</p>	<p><b>28</b> お弁当会</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">麦茶 <input type="checkbox"/> せんべい</p>	<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。</p>				<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">くりすます</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">としこしそば</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・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