

予 定 献 立 表

2022年12月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土	
 冬至	 クリスマス	 年越しそば	 おせち料理	1 麦ご飯 みそ汁(青菜,しめじ) 鯖の香味焼き クービーリチー りんご <small>【赤】さば,豚肉,カマボコ,赤箱牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,こんにやく,油,ホットケーキ 【緑】チンゲンサイ,しめじ,ショウガ,にんにく,昆布,しいたけ,にんじん,りんご</small> 赤箱牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)	2 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 豚肉のしょうが焼き からし菜チャンプルー パイン缶 <small>【赤】油揚げ,豚肉,沖縄豆腐,豚肉,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,あわ精白粒,油 【緑】キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,からし,にんじん,パインアップル缶</small> みどり調整豆乳 カルシウムせんべい	 3 クリスマス会
5 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) ポークビーンズ 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,スパゲティ麺,油,食パン 【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,バナナ,いちごジャム</small> EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)	6 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え みかん <small>【赤】鶏もも,赤箱牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,きび砂糖,ごま油 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,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,きゅうり,塩昆布,温州みかん</small> 赤箱牛乳 サーターアUNDERギー	7 麦ご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) 柿 <small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,くずでん粉,黒砂糖 【緑】にんじん,大根,なが昆布,こまつな,りょくとうもろこし,かき</small> EM酪農牛乳 黒糖くずもち	8 麦ご飯 すまし汁(冬瓜,ワカメ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) りんご <small>【赤】あこうだい,鶏ささ身,赤箱牛乳,ハム,ピザチーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,はるさめ,ごま油,食パン 【緑】とうがん,ワカメネギ,ショウガ,ほうれんそう,にんじん,きゅうり,りんご,ピーマン,コーン</small> 赤箱牛乳 ピザトースト	9 チキンピラフ すまし汁(絹ごし,青菜) ポテトサラダ オレンジ <small>【赤】鶏もも,グリーンピース,豆腐,EM牛乳 【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨドレ,さつま芋 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,にんじん,きゅうり,コーン,オレンジ</small> EM酪農牛乳 蒸し芋	10 麦ごはん チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 味付小魚 <small>【赤】鶏もも,牛乳,クリーム,グリーンピース,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】じゃが芋,オリブ油,バター,薄力粉,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー,トマト</small> 麦茶 米粉カップケーキ	
12 納豆ごはん 豚汁 人参シリシリ(シラス) バナナ <small>【赤】納豆,豚肉,しらす,EM牛乳,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,さといも,ごま油,ロールパン,マヨドレ 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,島ニンジン,ネギ,バナナ,キャベツ,コーン</small> EM酪農牛乳 ツナサンド	13 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 魚フライタルタルソース 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) みかん <small>【赤】キングクリップ,豆乳,鶏卵,豚肉,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,マヨドレ,油,たまご,きび砂糖 【緑】こまつな,しめじ,ネギ,ピクルス,たまねぎ,キャベツ,にんじん,温州みかん</small> 赤箱牛乳 人参かかん	14 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも(青のり) シークワーサーゼリー <small>【赤】ウインナー,チーズ,豚肉 【黄】スパゲティ麺,オリブ油,じゃが芋,シークワーサーゼリー,精白米,ごま油,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい,あおのり,にんじん</small> ジョア(プレーン) チーズタルト	15 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) ごぼう入り鶏つくね きゅうりともしの和え物 りんご <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,沖縄豆腐,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ケーキ 【緑】チンゲンサイ,ごぼう,たまねぎ,ショウガ,きゅうり,りょくとうもろこし,りんご</small> 赤箱牛乳 誕生会ケーキ	16 麦ご飯 野菜スープ ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 プルーン <small>【赤】鶏もも,牛・豚ひき肉,沖縄豆腐,EM牛乳,豆腐,豆乳,ホイップクリーム,植物性脂肪 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,米粉,きび砂糖,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,プルーン</small> EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)	17 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え チーズ10鉄分入り <small>【赤】豚肉,カマボコ,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,油,もち米 【緑】なご昆布,にんじん,ネギ,こまつな,コーン,味付けのり</small> EM酪農牛乳 鮭おにぎり	
19 あわご飯 みそ汁(大根,しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘辛煮 パイン缶 <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,みどり調整豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,はるさめ,さつま芋 【緑】大根,しいたけ,ネギ,にんじん,さやいんげん,パインアップル缶,梅干し,味付けのり</small> みどり調整豆乳 梅おかかおにぎり	20 麦ご飯 みそ汁(なす) トンカツ パパイアイリチー 柿 <small>【赤】豚肉,豆乳,まぐろ缶,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,玄米フレーク,マッシュマロ 【緑】ナス,ワカメネギ,パパイア,にんじん,ニラ,かき</small> 赤箱牛乳 玄米フレークスナック	21 麦ご飯 すまし汁(青菜,えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 煮豆 バナナ <small>【赤】紅サケ,大豆,赤箱牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,きび砂糖,ホットケーキ,ゴマ(黒),ゴマ油 【緑】こまつな,えのき,しめじ,玉ねぎ,真昆布,にんじん,バナナ</small> 赤箱牛乳 ごまごま豆腐パン	22 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) 冬 至 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ,チンゲン) みかん <small>【赤】豆腐,鶏手羽,豚肉 【黄】精白米,おし麦 【緑】なめこ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくとうもろこし,さやいんげん,温州みかん</small> 麦茶 じゃこひじきおにぎり	23 カレーライス(チキン) 小魚サラダ ミートボール ソファール元気ヨーグルト <small>【赤】グリーンピース,鶏肉,鶏レバー,しらす,ソファール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま油 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,ひじき,コーン</small> EM酪農牛乳 クリスマスケーキ	24 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 白菜サラダ オレンジ <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,油,もち米 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,大根,ワカメ,ネギ,はくさい,りんご,きゅうり,オレンジ</small> EM酪農牛乳 きなこおはぎ	
26 麦ご飯 イナムドチ タマナーチャンプルー みかん <small>【赤】豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,ライ麦,薄力粉,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ニラ,温州みかん,干しぶどう</small> EM酪農牛乳 スコーン	27 麦ご飯 すまし汁(小松菜,竹輪) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソテー チーズ10鉄分入り <small>【赤】竹輪,さば,豚肉,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】こまつな,しょうが,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,コーン,ニラ</small> EM酪農牛乳 ひらやちー	 28 お弁当会 みどり調整豆乳 せんべい	12月はクリスマスや年末年始と楽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❀ 			

※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