

# 予 定 献 立 表

2023年12月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
 <p style="text-align: center;">冬至</p>				 <p style="text-align: center;">クリスマス</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ものですね。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>					
1	2	3		4	5
<p>1 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>【赤】牛肉、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、かりんとう 【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、バナナ</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 かりんとう バナナ</p>	<p>2 クリスマス会</p> <p>【赤】 【黄】 【緑】</p> 				
4	5	6	7	8	9
<p>4 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) みかん</p> <p>【赤】鶏、手羽、豚肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、えのき、オレソジ・マレード、キャベツ、たまねぎ、にんじん、温州みかん</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 さつま芋蒸しカップ</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(小松菜・ちくわ) 鮭の塩麴焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】竹輪、しろさげ、豚かた肉、鶏肉、グリーンピース 【黄】精白米、おし麦、油、カルゲン、バター 【緑】こまつな、ブロッコリー、にんじん、コーン、バナナ、たまねぎ</p> <p style="text-align: right;">Ca飲料(リンゴ) ジャワライス</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 筑前煮 モズク酢(みかん)</p> <p>【赤】生揚げ、若鶏、もも、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、食パン、マヨドレ 【緑】ネギ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、沖繩もずく、きゅうり、みかん</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>7 ふりかけご飯 豚汁 麩チャンプルー りんご</p> <p>【赤】豚かた肉、豚肉、鶏卵、赤箱牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、しらたき、さといも、油、ふ、ライ麦、薄力粉、きび砂糖 【緑】大根、こまつな、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、りんご、干しぶどう</p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>8 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) マカロニサラダ シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、スパゲティ、麺、マヨドレ、シークワーサーゼリー 【緑】大根、こんにやく、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、にら、大根、わかめ、ネギ、きゅうり、味付けのり</p> <p style="text-align: right;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p>9 チキン照り焼き丼 みそ汁(白菜・麩) キャベツサラダ チーズ10鉄分入り</p> <p>【赤】鶏、もも、型抜きチーズ10鉄分、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ふ、きび砂糖、さつま芋 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、はくさい、キャベツ、みかん</p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 焼きいも</p>
11	12	13	14	15	16
<p>11 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ポークケチャップ かぼちゃ含め煮 パイン缶</p> <p>【赤】油揚げ、豚かた肉、赤肉、EM牛乳、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ロールパン、マヨドレ 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、パインアップル、缶、コーン</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p>12 タコライス みそ汁(冬瓜・ねぎ) 粉ふきいも(青のり) りんご</p> <p>【赤】牛、ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、赤箱牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ホットケーキ、油、きび砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがん、ネギ、あおのり、りんご</p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(山東菜・しめじ) さばのおろし煮 いんげんソテー バナナ</p> <p>【赤】さば、豚肉、しらす 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ごま 【緑】さんとうさい、しめじ、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、バナナ、にんじん、ひじき</p> <p style="text-align: right;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) ハンバーグ(アレルギー対応) れんこんのゴママヨサラダ 柿</p> <p>【赤】牛、ひき肉、豚ひき肉、沖繩豆腐、赤箱牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、マヨドレ、きび砂糖、黒砂糖 【緑】えのき、わかめ、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、かき</p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 豆乳くずもち</p>	<p>15 カレーライス(魚) 切り干し大根サラダ フルーツゼリー(巨峰)</p> <p>【赤】キングクリップ、豚かた肉、赤肉、鶏レバー、脱脂粉乳、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、きび砂糖、はちや棒 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、大根、切り干し大根、きゅうり、温州みかん</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 はちや棒 みかん</p>	<p>16 沖繩そば キャベツの塩昆布和え みかん</p> <p>【赤】豚肉、かまぼこ、ツナ缶 【黄】沖繩そば、きび砂糖、精白米、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、温州みかん、味付けのり</p> <p style="text-align: right;">麦茶 ふりかけおにぎり</p>
18	19	20	21	22	23
<p>18 納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ</p> <p>【赤】納豆、豚かた肉、かまぼこ、まぐろ、缶詰、EM牛乳、ナチュラルチーズ、クリーム、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】大根、しいたけ、パパイヤ、にんじん、にら、バナナ、ほうれんそう</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>19 麦ご飯 すまし汁(白菜・トマト) 魚の味噌照り焼き クーブイリチー 柿</p> <p>【赤】あごだいたい、豚かた肉、かまぼこ、赤箱牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、こんにやく、油、薄力粉、炭酸飲料、サイダー、黒砂糖 【緑】はくさい、トマト、わかめ、しょうが、昆布、しいたけ、にんじん、かき</p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 そべポーポー(卵なし)</p>	<p>20 二色丼 みそ汁(キャベツ・ふ) 大根の甘酢和え りんご</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、焼きふ、観世ふ、さつま芋、バター 【緑】キャベツ、ネギ、大根、りんご</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 スイートポテト</p>	<p>21 ごはん かぼちゃと豆のシチュー ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p>【赤】成鶏、むね、大豆、牛乳、クリーム、植物性脂肪、豚かた肉 【黄】油、薄力粉、バター、精白米、田芋 【緑】かぼちゃ、生、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、トマト、バナナ、しいたけ、ネギ</p> <p style="text-align: right;">ジョア(マスカット) 誕生会ケーキ</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 冬レバーの炒め物 至 スパゲティサラダ オレンジ</p> <p>【赤】豚レバー、豚かた肉、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、スパゲティ、麺、マヨドレ、ケーキ 【緑】たまねぎ、ネギ、にんにく、にんじん、りょくとうもやし、りょくとうもやし、干しぶどう、オレンジ</p> <p style="text-align: right;">麦茶 ジューシーおにぎり</p>	<p>23 チキンピラフ アーサ汁 ポテトサラダ プルーン</p> <p>【赤】若鶏、もも、グリーンピース、豆腐、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、油、じゃが芋、マヨドレ、薄力粉 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、あおさ、にんじん、きゅうり、コーン、プルーン、沖繩もずく、にら</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>
25	26	27	28	お正月	
<p>25 麦ご飯 ビーフシチュー コロッケ(星) ブロッコリーとトマトのサラダ ミニゼリー キャンデーチーズ</p> <p>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ブロッコリー、トマト</p> <p style="text-align: right;">EM酪農牛乳 クリスマスケーキ</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) みかん</p> <p>【赤】油揚げ、沖繩豆腐、ツナ缶、豆乳、豚ひき肉、みどり調整豆乳、鮭フレーク 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油 【緑】チンゲンサイ、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、温州みかん、こまつな、味付けのり</p> <p style="text-align: right;">みどり調整豆乳 青菜おにぎり(鮭)</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・わかめ) 鯖の香味焼き キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p>【赤】さば、赤箱牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、ホットケーキ、ゴマ 【緑】レタス、トマト、わかめ、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、バナナ</p> <p style="text-align: right;">赤箱牛乳 セサミスティック</p>	<p>28 お弁当会</p>  <p style="text-align: right;">きになる野菜(アップル&amp;キャロット) せんべい</p>	 <p style="text-align: center;">年越しそば</p>	
				 <p style="text-align: center;">おせち料理</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