

予 定 献 立 表

2024年12月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
2 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 【赤】油揚げ,豚赤肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,ライ麦・全粒粉,薄力粉,きび砂糖 【緑】キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,干しぶどう EM酪農牛乳 スコーン(卵乳なし)	3 麦ご飯 すまし汁(冬瓜・ワカメ) 魚の味噌照り焼き ナムル パン缶 【赤】あごだし,鶏ささ身,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,マヨドレ 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,ショウガ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,パインアップル・缶,味付けのり 麦茶 ツナマヨおにぎり	4 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) レバーのカレー揚げ ひじき炒め バナナ 【赤】豚レバー,鶏卵,豚かた肉,大豆,EM牛乳,ハム,ピザチーズ 【黄】精白米,おし麦,油,しらたき,油,食パン 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,にんにく,ひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ,ピーマン,コーン EM酪農牛乳 ピザトースト	5 麦ご飯 おでん(5種) キュウリとワカメの和え物 みかん 【赤】ソーキ骨,生揚げ,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,さつま芋 【緑】にんじん,大根,なが昆布,きゅうり,ワカメ,レモン,温州みかん 赤箱牛乳 蒸し芋	6 チキン照り焼き丼 マカロニサラダ シークワサーゼリー 【赤】鶏・もも,まぐろ・缶,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,スパゲティ麺,マヨドレ,シークワサーゼリー,かりんとう 【緑】たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,味付けのり,きゅうり,にんじん,バナナ 赤箱牛乳 かりんとう バナナ	7 クリスマス会  【赤】 【黄】 【緑】
9 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 厚揚げ豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ プルーン 【赤】厚揚げ豆腐,豚かた肉,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ精白粒,油,きび砂糖,米粉 【緑】チンゲンサイ,えのき,キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,塩昆布,プルーン,かぼちゃ EM酪農牛乳 かぼちゃのクッキー	10 親子丼 みそ汁(山東菜・しめじ) 白菜サラダ 【赤】鶏肉,鶏卵,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,油,きび砂糖,ホットケーキ 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,さんとうさい,しめじ,はくさい,りんご,きゅうり EM酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)	11 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) バナナ 【赤】ウイナー・チーズ,豚かた肉,チーズ 【黄】スパゲティ麺,オリブ油,じゃが芋,精白米 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい,あおのり,バナナ 麦茶 おかかチーズおにぎり	12 タコライス みそ汁(豆腐・ワカメ) きゅうり竹輪 パン缶 【赤】牛・ひき肉,豚レバー,ピザチーズ,沖縄豆腐,竹輪 【黄】精白米,おし麦,油,食パン,きび砂糖,バター 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,ワカメ,きゅうり ジョア(プレーン)80 シュガートースト	13 カレーライス(ポーク) 切り干し大根サラダ ソフル元気ヨーグルト 【赤】豚かた肉,鶏レバー,まぐろ・缶,ソフル,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,ごま,きび砂糖,紫いもチップ 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ,切り干し大根,きゅうり,バナナ 赤箱牛乳 いもチップ バナナ	14 マーボー豆腐丼 みそ汁(大根・ネギ) キャベツの塩昆布和え 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油 【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,ネギ,キャベツ,きゅうり,塩昆布 麦茶 わかめおにぎり
16 麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 魚フライタルタルソース パイパイリチー みかん 【赤】キングクリップ,豆乳,鶏卵,まぐろ・缶,赤箱牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,マヨドレ,米粉,ごま油,きび砂糖 【緑】こまつな,しめじ,ピクルス,たまねぎ,パイパイ,にんじん,こら,温州みかん,コーン EM酪農牛乳 チヂミ	17 あわご飯 みそ汁(かぶ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘辛煮 【赤】豚ひき肉,生揚げ,赤箱牛乳,まぐろ・缶 【黄】精白米,あわ精白粒,油,はるさめ,さつま芋,ロールパン,マヨドレ 【緑】かぶ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,コーン 赤箱牛乳 ツナサンド	18 麦ご飯 すまし汁(白菜・トマト) 鯖の味噌煮(玉ネギ) クービーリチー オレンジ 【赤】さば,豚かた肉,カマボコ,EM牛乳,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,こんにやく,油 【緑】はくさい,トマト,ワカメ,しょうが,たまねぎ,昆布,しいたけ,にんじん,オレンジ,トマト・缶,バセリ・乾 EM酪農牛乳 チーズタルト	19 ふりかけご飯 みそ汁(小松菜・麩) 筑前煮 モズク酢(みかん) 誕生会 【赤】若鶏・もも,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,ふ,油,きび砂糖,ケーキ 【緑】こまつな,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,沖縄もずく,きゅうり,みかん 赤箱牛乳 誕生会ケーキ	20 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 【赤】若鶏・もも,沖縄豆腐,豚ひき肉,赤箱牛乳,豆腐,豆乳,ホットケーキ 【黄】精白米,おし麦,油,米粉,きび砂糖,粉糖,さつま芋 【緑】チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,コーン,ブロッコリー,オレンジ 赤箱牛乳 大学いも	21 沖縄そば 小松菜と油揚げのおかか和え チーズ10鉄分入り 冬至 【赤】豚肉,ゆし豆腐,油揚げ,型抜きチーズ10鉄分 【黄】沖縄そば,きび砂糖,精白米 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,あおのり 麦茶 ゆかりおにぎり
23 麦ご飯 すまし汁(絹ごし・ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め(キャベツ・ピーマン) バナナ 【赤】豆腐,べにざけ,豚かた肉,油揚げ,ゴマなしミニフィッシュ 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,油,きび砂糖,ごま,そうめん 【緑】ワカメ,しめじ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,りょくとうもやし,バナナ 麦茶 そーめんチャンプルー 味付小魚	24 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー みかん 【赤】納豆,豚かた肉,カマボコ,沖縄豆腐,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,くずでん粉,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,からしな,にんじん,たまねぎ,温州みかん EM酪農牛乳 豆乳のくずもち	25 ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 星型ハンバーグ からあげ バナナ 【赤】若鶏・もも,牛乳,クリーム,グリーンピース,豚かた肉 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリブ油,バター,薄力粉,精白米,田芋,油 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリー,ブロッコリー,トマト,バナナ,しいたけ,ネギ 赤箱牛乳 クリスマスケーキ	26 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・ふ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(青菜) プルーン 【赤】さば,豚かた肉,赤箱牛乳 【黄】精白米,おし麦,焼きふ,観世ふ,きび砂糖,油,玄米フレーク,マシュマロ 【緑】キャベツ,ネギ,ショウガ,にんにく,チンゲンサイ,にんじん,りょくとうもやし 赤箱牛乳 玄米フレークスナック	27 麦ご飯 ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ 【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,はるさめ,きび砂糖,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,トマト,ワカメ,バナナ,いちご・ジャム こなる野菜(アップル&キャロット) ジャムパン(食パン)	28 お弁当会  【赤】 【黄】 【緑】 野菜ジュース せんべい

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝いが増え、食への関心を高めるよい機会となります。行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽し



冬至



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・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