

# 予 定 献 立 表

2024年12月分

ぶどうの木保育園

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 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)	<b>3</b> 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】あごうだい,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	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> クリスマス会    【赤】 【黄】 【緑】
<b>9</b> 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	<b>10</b> 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)	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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
<b>16</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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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,こんにゃく,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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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
<b>23</b> 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	<b>24</b> 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,こんにゃく,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	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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)	<b>28</b> 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