

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ	麦ご飯 みそ汁(大根・わか) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩麹布和え シークワサーゼリー	もずく丼 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) きゅうりと竹輪の和え物 パイン缶	ご飯 かぼちゃのシチュー ブロッコリーの和え物 おさつスティック	麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 鮭の塩麹焼き 冬瓜の煮物 オレンジ	中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) キャベツのゴマ和え
主な食材	精白米 押麦 はくさい えのきだけ 鶏ひき肉 鶏いも たまねぎ 油 きび砂糖 ごま キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし パナナ EM牛乳 親世ふ クリーム 脱脂粉乳	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらたき 乾ししいたけ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 キャベツ きゅうり 塩昆布 ソーダゼリー 赤箱牛乳 ぐすでん粉 ラックミー きな粉	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 青ピーマン 赤ピーマン 鶏卵 油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 きゅうり 焼き竹輪 かつお削り節 パインアップル缶 EM牛乳 ホットケーキ粉 きな粉	ロールパン かぼちゃ 鶏むね にんじん たまねぎ 油 薄力粉 有塩バター 牛乳 クリーム ブロッコリー トマト かつお削り節 おさつすていっく 精白米	精白米 押麦 生揚げ 葉ねぎ しろさけ とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 赤箱牛乳 さつまいも	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾ししいたけ 青ピーマン 油 きび砂糖 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ キャベツ ソーダ缶 きゅうり ごま 混ぜ込み わかめ
おやつ	EM酪農牛乳、ふむふむ(麩のおやつ)	赤箱牛乳、豆乳のくずもち	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ(卵抜き)	まめびよ(ココア)ホットケーキ	赤箱牛乳、蒸し芋	麦茶、わかめおにぎり
	8	9	10	11	12	13
献立	麦ご飯 さつま汁 豆腐チャンプルー みかん	麦ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 鯖のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) バナナ	ふりかけご飯 おでん(6種) キュウリとワカメの和え物 チーズ10鉄分入り	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉のネギ南蛮 大根の甘酢和え オレンジ	麦ご飯 ポークビーンズ(パイ) スティックキュウリ フルーツサラダ	焼きそば みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 黄桃缶
主な食材	精白米 押麦 さつまいも 鶏もも しらたき 大根 にんじん 根深ねぎ 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやし たまねぎ にら 油 温州みかん EM牛乳 ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆乳 干しぶどう	精白米 押麦 親世ふ 根深ねぎ さば ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ パナナ 赤箱牛乳 さつまいも きび砂糖 油	精白米 押麦 かつおふりかけ ソーキ にんじん 大根 生揚げ 焼き竹輪 なが昆布 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 薄力粉 はちみつ 豆乳 さつまいも	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 鶏もも 油 根深ねぎ しょうが ごま油 大根 きび砂糖 かつお 赤箱牛乳 食パン 青ピーマン ソーダ缶 ロースハム チーズ	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ひも たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 きゅうり みかん缶 パナナ 干しぶどう 無糖ヨーグルト 赤箱牛乳 強力粉 黒砂糖	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん しいたけ ごま油 キャベツ 青ピーマン 生揚げ 葉ねぎ 精白米 塩昆布 まぐろ缶、黄桃缶
おやつ	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	赤箱牛乳、芋クジアンダーギー	EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ	赤箱牛乳、ピザトースト	赤箱牛乳、黒糖カステラ	麦茶、塩昆布とツナのおにぎり
	15	16	17	18 誕生会	19	20
献立	麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん)	きのこスパゲティ みそ汁(白菜・豚肉) きゅうり竹輪 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) 揚げ魚の野菜あんかけ きんぴら風煮(れんこん) ソファール元気ヨーグルト	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参ソテー(かつお節) ブルーネ	ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜・わか) かぶの塩昆布あえ パイン缶	チキンピラフ コーンスープ(キャベツ) 粉ふきいも(青のり)
主な食材	精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かたのり 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリーンピース もずく きゅうり みかん缶 EM牛乳 米粉 パインアップル缶 豆乳	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけ ぶなしめじ 青ピーマン ごま油 焼きのり はくさい 豚かたのり 焼き竹輪 きゅうり ゴマなしミニフィッシュ	精白米 押麦 きょうな葉 油揚げ キングクリップ 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン きび砂糖 ごぼう れんこん 鶏ひき肉 さやいんげん ソファール ジョア(プレーン) 薄力粉	精白米 押麦 ほうれんそう 親世ふ 鶏ひき肉 鶏いも ごぼう たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 にんじん かつお節 ごま油 葉ねぎ ブルーン 赤箱牛乳 ショートケーキ	精白米 押麦 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン ソーダ缶 しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん カットわかめ 葉ねぎ かぶ 塩昆布 パインアップル缶 EM牛乳 食パン 有塩バター シナモン	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 ソーダ缶 キャベツ じゃがいも あおのり ゆかり
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のパインアップルケーキ	麦茶、みそおにぎり	ジョア(プレーン)80、米粉マフィン	赤箱牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、シナモントースト	麦茶、ゆかりおにぎり
	22	23	24	25 クリスマスパティー	26	27
献立	納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) すきやき風煮 ツナ和え(ほうれん草・人参) みかん	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) ハニースパイシーチキン クープイリチー オレンジ	麦ご飯 野菜スープ ハンバーグ つけ合わせ野菜(ブロッコリー、ブロッコリー) バナナ	カレーライス(魚) 大根サラダ ジョア(マカッ)80	お弁当会 
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾ししいたけ 蒸しかまぼこ からしな 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 パナナ	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 牛かたのり 油 にんじん 沖縄豆腐 はくさい しらたき ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ 温州みかん 薄力粉 豆乳 もずく にら	精白米 押麦 はくさい 油揚げ 鶏もも にんにく 刻み昆布 乾ししいたけ 豚かた にんじん 切りこんにゃく 油 蒸しかまぼこ オレンジ きび砂糖 かぼちゃ 有塩バター	精白米 押麦 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 鶏もも 牛ひき肉 豚ひき肉 じゃがいも 沖縄豆腐 油 ソーダ缶 ブロッコリー パナナ	精白米 押麦 かつお 鶏かた 鶏いも にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 油 脱脂粉乳 青ピーマン きゅうり まぐろ缶 ごま きび砂糖 ジョア(マカッ) 麦茶 やさしいふりかけのりかつお	
おやつ	麦茶、シューシーおにぎり	麦茶、もずく入りひらやちー	EM酪農牛乳、かぼちゃクッキー	リンゴジュース、クリスマスケーキ	麦茶、ふりかけおにぎり	野菜ジュース、はちや棒、味付小魚

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、ゆったり楽しく過ごしましょう。



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