

月	火	水	木	金	土	
献立	1 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	2 麦ご飯 みそ汁(大根・叻め) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え シークワーサーゼリー	3 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	4 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	5 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	6 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 鶏ひき肉 たまねぎ 油 きび砂糖 ごま キャベツ にんじん 咲か 青ビーマン りょくどうもやし バナナ EM牛乳 観世音 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 乾しへいだけ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 青ビーマン 赤ビーマン 鶏卵 油 チンゲンサ キュウリ 豆腐 キュウリ 焼き竹輪 かつお削り節 バインアップ缶 EM牛乳 ホットケーキ粉 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 青ビーマン 赤ビーマン 鶏卵 油 チンゲンサ キュウリ 豆腐 キュウリ 焼き竹輪 かつお削り節 バインアップ缶 EM牛乳 ホットケーキ粉 きな粉	ロールパン かぼちゃ 鶏ねぎ 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 乾しへいだけ 青ビーマン 油 きび砂糖 ジャガイモ たまねぎ 葉ねぎ キャベツ コール缶 キュウリ 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
献立	8 麦ご飯 さつま汁 豆腐チャンプルー みかん	9 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	10 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	11 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	12 麦ご飯 ポークピーンズ(ハーブ) スティックキュウリ フルーツサラダ	13 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 さば ほうれんそう 沖縄豆腐 豚かたりょくどうもやし キュウリ 油 温州みかん EM牛乳 ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆乳 干しふどう	精白米 押麦 観世音 棲ねぎ さば ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ バナナ 赤箱牛乳 さつまいも きび砂糖 油	精白米 押麦 かつおぶりかけ ソーキ にんじん 大根 生揚げ 焼き竹輪 なが昆布 キュウリ 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 ルツ 赤箱牛乳 食パン 青ビーマン コール缶 ロースハム チーズ	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 キュウリ みかん缶 バナナ 干しふどう 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 しへいだけ ごま油 キャベツ 青ビーマン 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
献立	15 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん)	16 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	17 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) ソフール元気ヨーグルト	18 誕生会	19 ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜・叻め) かぶの塩昆布あえ パイン缶	20 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 かたたこ油 ジャガイモ 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 キュウリ みかん缶 EM牛乳 米粉 バインアップ缶 豆乳	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しへいだけ ぶなしめじ 青ビーマン ごま油 焼きのり はくさい 豚かたたこ油 焼き竹輪 キュウリ ゴマなしミニフィッシュ	精白米 押麦 キュウリ 油 握り キングクリップ 油 にんじん にんじん 青ビーマン きび砂糖 ごぼう ごぼう入り 鶏つくね 人参リリ(かつお節) ブルーン	精白米 押麦 ほうれんそう 観世音 鶏ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 青ビーマン コール缶 しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん 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 青ビーマン コール缶 しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん かつわかれ 葉ねぎ かぶ 塩昆布 バインアップ缶 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 コール缶 キャベツ ジャガイモ あおのり ゆかり
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のパイナップルケーキ	麦茶、みそおにぎり	ジョア(フレー)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
献立	22 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ	23 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	24 麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) ハニースパイシーチキン クーブリイチー オレンジ	25 クリスマスパーティー	26 カレーライス(魚) 大根サラダ ジョア(マカロ)80 バナナ	27 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 乾しへいだけ 蒸しかまぼこ からし納豆 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 バナナ	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ かたたこ油 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 にんじん	精白米 押麦 はくさい 油 握り 鶏もも にんにく 刻み昆布 乾しへいだけ 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 ジャガイモ 沖縄豆腐 油 コール缶 ブロッコリー バナナ	精白米 押麦 キャベツ たまねぎ にんじん 牛ひき肉 豚ひき肉 ジャガイモ 沖縄豆腐 油 コール缶 ブロッコリー バナナ	精白米 押麦 キャベツ たまねぎ にんじん 牛ひき肉 豚ひき肉 ジャガイモ 沖縄豆腐 油 コール缶 ブロッコリー バナナ
おやつ	麦茶、ジューシーおにぎり	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。



※ 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。

《アレルゲン食品表示を規定している食品》

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