

予 定 献 立 表

2019年12月分

どーいお保育園

月	火	水	木	金	土
<p>2 芋ご飯 豚汁 フーイリチー オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉、豚肉、鶏卵、牛乳、ウイナー 【黄】胚芽米、さつまいも、さといも、こんにやく、ふろ、ロールパン 【緑】大根、ごぼう、根深ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ロールパン(ウイナー)</p>	<p>3 ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え 柿</p> <p><small>【赤】生揚げ、鶏もも、豚ひき肉、煮干し 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖 【緑】きょうな、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、塩昆布、かき、ネギ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</p>	<p>4 あわご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ) 魚の味噌照り焼き ひじき炒め バナナ</p> <p><small>【赤】あこうだい、大豆、油揚げ、牛乳、鶏卵 【黄】胚芽米、三温糖、砂糖、ごま 【緑】とうがん、わかめ、ネギ、ひじきにんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 砂糖てんぷら</p>	<p>5 玄米 みそ汁(キャベツ、油あげ) 親子どんぶり きゅうりの和え物(梅) みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、鶏肉、鶏卵、牛乳、豆腐 【黄】玄米、おし麦、三温糖 【緑】キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、きゅうり、梅干し、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>6 麦ご飯 ビーフシチュー おからサラダ チーズでカルシウム パン缶</p> <p><small>【赤】牛かた肉、豚レバー、クリーム、カマボコ、チーズ、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、きゅうり、コーン、えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>7 ご飯 みそ汁(小松菜、麩) デューニーイリチー 茹で卵 りんご</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、チーズ、煮干し、牛乳 【黄】胚芽米、ふ、砂糖 【緑】こまつな、大根、にんじん、さやいんげん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p>9 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(豆腐、小松菜) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、沖縄豆腐、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、さつまいも、三温糖 【緑】沖縄もずくにんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>10 ご飯 みそ汁(レタス、しいたけ) 鯖のカレー焼 野菜炒め(ブロッコリー) りんご</p> <p><small>【赤】竹輪、さば、豚ひき肉 【黄】胚芽米、やま芋、砂糖 【緑】レタス、しいたけ、にんじん、りょくとうもやし、ブロッコリー、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 人参かかん</p>	<p>11 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 豚ふきいも ミニゼリー(ブルー)</p> <p><small>【赤】ウイナー、チーズ、豚かた肉、生しらす 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、胚芽米、ごま、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい、パセリ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズで鉄</p>	<p>12 ご飯(ゆかり) みそ汁(大根、しめじ) きびなご唐揚げ ナムル(春雨) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏ささ身、牛乳、チーズ 【黄】胚芽米、はるさめ、ごま油、砂糖、強力粉、バター 【緑】大根、しめじ、ほうれんそう、葉、にんじん、きゅうり、バナナ、にんじん、ジュース</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 チーズスティック</p>	<p>13 ロールパン チキンチャウダー フロッキーのおかか和え ゴマなしミニフィッシュ</p> <p><small>【赤】鶏もも、豚肉、牛乳、クリーム、グリーンピース 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、胚芽米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー</small></p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト ふりかけおにぎり</p>	<div style="text-align: center;">  <p>生活発表会</p> </div>
<p>16 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、豚レバー、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、EM牛乳、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、じゃが芋、食パン 【緑】にんじん、ネギ、にんにく、からし、な、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 じゃこトースト</p>	<p>17 クファージュシー(玄米) ゆし豆腐(水菜) かぼちゃのそぼろ煮 柿</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏ひき肉、きな粉 【黄】玄米、くずでん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、昆布、ネギ、きょうな、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、かき</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 黒糖くずもち</p>	<p>18 あわご飯 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭の味噌きのこあんかけ 土佐和え りんご</p> <p><small>【赤】しろさげ、鶏肉、グリーンピース 【黄】胚芽米、ごま油、バター 【緑】大根、わかめ、ネギ、しめじ、ひらたけ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、りんご、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(フレン) ジャワライス(おにぎり)</p>	<div style="text-align: center;">  <p>お弁当会</p> </div> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 きな粉だんご</p>	<p>20 玄米 マーボー豆腐 きゅうりともやしの和え物 すまし汁 ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】玄米、砂糖、ごま油、さつまいも、黒砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こら、きゅうり、りょくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 蒸し芋 黒糖</p>	<p>21 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、鶏卵、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、胚芽米 【緑】ネギ、こまつな、コーン、にんじん、バナナ、味噌付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>
<p>23 ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) ジャンボオムレツ かぶのサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏卵、豚肉、ツナ缶、牛乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、三温糖、オリーブ油 【緑】こまつな、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、かぶ、かぶ、葉、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ</p>	<p>24 玄米 みそ汁(キャベツ、ねぎ) 鯖のマヨネーズ焼き きんぴら風煮(れんこん) パン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ、べにざけ、鶏ひき肉、さくらえび、チーズ 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】キャベツ、ネギ、しめじ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、パインアップル、缶、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">R-1 青菜おにぎり チーズでカルシウム</p>	<p>25 ご飯 とうもろこしのスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 オレンジ</p> <p><small>【赤】牛ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、牛乳、豆腐 【黄】胚芽米、じゃが芋、砂糖 【緑】コーン、アスパラガス、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 アイスクリーム</p>	<p>26 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草、人参) バナナ</p> <p><small>【赤】さば、沖縄豆腐、ツナ缶、さば、缶詰 【黄】胚芽米、三温糖、そうめん 【緑】かぼちゃ、しんぎく、ほうれんそう、葉、にんじん、バナナ、こら</small></p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リンゴ) ソーメンタシャ</p>	<p>27 玄米 ベジタブルカレー モズク酢(みかん) すまし汁</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳 【黄】玄米、おし麦、じゃが芋、三温糖、食パン 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、さやいんげん、にんにく、きゅうり、沖縄もずく、みかん、ブルーベリー、ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ジャムパン</p>	<p>28 焼きそば みそ汁(さつまいも) 白菜の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、しらす、牛乳、ツナ缶 【黄】中華めん、ごま油、さつまいも、胚芽米、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、ネギ、はくさい、きゅうり、バナナ、味噌付けのり</small></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🍀



冬至(かぼちゃ)



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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生