

予 定 献 立 表

2020年12月分

どリーむ保育園

月	火	水	木	金	土				
1	麦ご飯 みそ汁(青菜,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソーテ 柿 <small>【赤】べにざげ,豚肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】にまつな,えのき,コーン,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,りょくとうもやし,かき</small> 麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ	2	ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) みかん <small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,牛乳,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,ごま油,三温糖 【緑】にんじん,大根,なが昆布,こまつな,りょくとうもやし,温州みかん,ニラ,コーン</small> R-1チヂミ	3	あわご飯 すまし汁(冬瓜,山東菜) 魚の味噌照り焼き クーフイリチー りんご <small>【赤】あごうだい,豚肉,かまぼこ,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,三温糖,こんにやく,砂糖 【緑】とうがなん,さんとうさい,昆布,しいたけ,にんじん,りんご</small> 酪農牛乳 もちもちドーナツ	4	麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜,しいたけ) パナナ <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,スバゲティ麺,食パン 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,はくさい,しいたけ,バナナ,ブルーベリー,ジャム</small> 酪農牛乳 ジャムパン	5	麦ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(ひじき) パイン缶 <small>【赤】鶏・もも,豚肉,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】えのき,ワカメ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ひじき,パインアップル,缶,焼きのり</small> 麦茶 納豆みそおにぎり チーズ鉄
7	8	9	10	11	12				
あわご飯 みそ汁(キャベツ,油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシリ(シラス) みかん <small>【赤】油揚げ,豚肉,しらす,牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,ごま油 【緑】キャベツ,たまねぎ,ドーマン,しょうが,にんじん,ネギ,温州みかん,沖繩もずく,ニラ</small> 酪農牛乳 もずく入りひらやちー	麦ご飯 イナムドチ 魚てんぷら 野菜炒め(キャベツ,インゲン) りんご <small>【赤】豚肉,かまぼこ,キングクリップ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,さつま芋,三温糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,りんご</small> 酪農牛乳 さつまいもクッキー	スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスー 粉ふきいも シークワーサーゼリー <small>【赤】ウイナー,チーズ,豚かた肉,しらす,煮干し 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,じゃが芋,精白米,ごま,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ドーマン,はくさい,生,パセリ,にんじん,ひじき</small> R-1じゃこひじきおにぎり いりこ	カレーライス(チキン)(玄米) 切り干し大根サラダ ソフル元気ヨーグルト <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰,みどり調整豆乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,切り干し大根,きゅうり,えだまめ</small> みどり調整豆乳 はちや棒 枝豆	親子どんぶり みそ汁(チンゲン菜,厚揚げ) 白菜サラダ チーズ鉄 <small>【赤】鶏肉,生揚げ,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,さつま芋 【緑】にんじん,たまねぎ,ドーマン,根深ねぎ,チンゲンサイ,はくさい,生,りんご,きゅうり</small> 酪農牛乳 蒸し芋	麦ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) チンジャオオロス ボイルソーセージ みかん <small>【赤】沖繩豆腐,豚肉,牛乳,ウイナー,牛乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま油,白玉粉,三温糖,バター,ココナッツパウダー 【緑】レタス,しいたけ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ドーマン(青,赤,黄),温州みかん,かぼちゃ</small> 酪農牛乳 ココナツもちケーキ				
14	15	16	17	18	19				
納豆ごはん みそ汁(厚揚げ,白菜) パパイアイリチー パナナ <small>【赤】納豆,生揚げ,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,バター,三温糖 【緑】はくさい,パパイア,にんじん,ニラ,バナナ</small> 酪農牛乳 キャラメルポテト	麦ご飯 みそ汁(豆腐,ワカメ) 筑前煮 白菜の和え物 みかん <small>【赤】沖繩豆腐,鶏・もも,牛乳,鶏卵,ウイナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦 【緑】ワカメ,ネギ,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,はくさい,きゅうり,温州みかん,キャベツ</small> 酪農牛乳 きやべつマフィン	あわご飯 すまし汁(小松菜,もやし) きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 りんご <small>【赤】鶏ひき肉,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米 【緑】こまつな,りょくとうもやし,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,りんご,味付けのり</small> R-1 ツナマヨおにぎり いりこ	 お弁当会 酪農牛乳 人参ケーキ	麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル 柿 <small>【赤】さば,鶏ささ身,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま油,砂糖,くずでん粉,黒砂糖 【緑】大根,ワカメ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,かき</small> 酪農牛乳 黒糖くずもち	 生活発表会				
21	22	23	24	25	26				
あわご飯 なめこ汁 チキンのケチャップ煮 至 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん <small>【赤】豆腐,鶏・芋,豚肉,ショア 【黄】精白米,田芋 【緑】なめこ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,ピーマン,温州みかん,しいたけ</small> ジョア(マスカット) トウンジージュシー	ふりかけご飯 すまし汁(カラシジャガイモ) トンカツ 白和え(ほうれん草・人参) りんご <small>【赤】豚・ヒレ,沖繩豆腐,ツナ缶,牛乳,牛乳 【黄】精白米,バター 【緑】からし,ほうれんそう,にんじん,りんご</small> 酪農牛乳 ゴマポッキー	あわご飯 すまし汁(青菜,しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 パナナ <small>【赤】しらさげ,大豆,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米,バター,三温糖,砂糖 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,キャベツ,しめじ,真昆布,にんじん,バナナ,味付けのり</small> R-1 みそおにぎり いりこ	ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 パナナ <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 【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</small> Newヤクルト 焼きピーマン	麦ご飯 野菜スープ おく 鷹リ ミートローフ 生ス 日マ 会ス オレンジ <small>【赤】鶏・もも,沖繩豆腐,豚ひき肉,牛乳,豆腐,ホイップクリーム 【黄】精白米,おし麦,砂糖,粉糖 【緑】チンゲンサイ,トマト,たまねぎ,コーン,ブロッコリー,カリフラワー,オレンジ</small> 酪農牛乳 カップケーキ(ココア)	チキンピラフ すまし汁(大根,えのき) ポテトサラダ トマト <small>【赤】鶏・もも,豚肉,牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,スバゲティ麺,黒砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,大根,えのき,ネギ,にんじん,きゅうり,コントマト</small> 酪農牛乳 マカロニきな粉				
28	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。								
沖繩そば 小松菜とコーンのゴマ和え みかん <small>【赤】豚肉,かまぼこ,牛乳,しらさげ 【黄】沖繩そば,砂糖,ごま精白米 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつな,コーン,温州みかん,味付けのり</small> 豆乳 鮭おにぎり	 冬至(かぼちゃ・田芋)	 クリスマス	 年越しそば						

※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