

# 予 定 献 立 表

2022年12月分

月	火	水	木	金	土	
 冬至	 クリスマス	 年越しそば	 おせち料理	<p><b>1</b> 麦ご飯 みそ汁(青菜しめじ) 鯖の香味焼き クーブイリチー りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、カマボコ、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、こんにやく、油、ホットケーキ 【緑】とうが、わかめネギ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、しょうが、にんにく、昆布、しいたけ、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p><b>2</b> 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、ワカメ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) りんご</p> <p><small>【赤】あこうだい、鶏ささ身、EM牛乳、ハム、ピザチーズ 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、はるさめ、ごま油、食パン 【緑】とうが、わかめネギ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、りんご、ごぼり、コン、ヨーグルト</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ピザトースト</p>	<p><b>3</b> 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、ねぎ) チンジャオロース モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】生揚げ、豚肉、EM牛乳、ツバ缶 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、油 【緑】ネギ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ごぼり、赤ピーマン、黄ピーマン、沖繩もずく、きゅうり、みかん、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 みそおにぎり</p>
<p><b>5</b> あわご飯 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 豚肉のしょうが焼き からし菜チャンプルー パイン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、沖繩豆腐、豚肉、EM牛乳、豆乳、ツバ缶 【黄】精白米、あわ精白粒、油、薄力粉 【緑】キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、からし、な、にんじん、パインアップル缶、沖繩もずく、こ、う</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p><b>6</b> 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 魚フライタルタルソース 野菜炒め(キャベツ、たまねぎ) みかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、鶏卵、豚肉、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ、油、ま、芋、きび砂糖 【緑】にまつな、しめじ、ネギ、ピクルス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 人參かかん</p>	<p><b>7</b> 麦ご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) 柿</p> <p><small>【赤】ソーキ骨、生揚げ、竹輪、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、くず、でん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、大根、なが昆布、こまつな、りよくとうもろや、しかき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p><b>8</b> 麦ご飯 すまし汁(白菜、しいたけ) ポークビーンズ バナナ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、油、食パン 【緑】はくさい、しいたけ、たまねぎ、にんじん、さや、いんげん、バナナ、いちごジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p><b>9</b> ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 味付小魚</p> <p><small>【赤】鶏もも、牛乳、クリーム、グリーンピース、ゴマなしミニフィッシュ 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、トマト、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p><b>10</b> マーボー豆腐丼 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 白菜サラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、油、もち米 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こ、う、大根、ワカメ、ネギ、はくさい、りんご、きゅうり、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きなおはぎ</p>	
<p><b>12</b> 納豆ごはん 豚汁 人參シシ(シラス) バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、しらす、EM牛乳、まぐろ缶 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さきいも、ごま油、ロールパン、マヨネーズ 【緑】大根、こまつな、にんじん、根深ねぎ、鳥ニンジン、ネギ、バナナ、キャベツ、コン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナサンド</p>	<p><b>13</b> 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え みかん</p> <p><small>【赤】鶏もも、EM牛乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、油、薄力粉、きび砂糖、ごま油 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、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、きゅうり、塩昆布、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 サーターアダーギー</p>	<p><b>14</b> スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスー 粉ふきいも(青のり) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】ウインナー、チーズ、豚肉、しらす 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、シークワサーゼリー、精白米、ごま油、きび砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、はくさい、あおのり、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</p>	<div style="text-align: center;">   <b>お弁当会</b>            EM酪農牛乳 ツナ塩こぶのおにぎり         </div>		<p><b>16</b> カレーライス(チキン) 小魚サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】グリーンピース、鶏肉、鶏レバー、しらす、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま油、紫いもチップ 【緑】たまねぎ、にんじん、さや、いんげん、キャベツ、ひじき、コン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 いもチップ バナナ</p>	 <b>生活発表会</b>
<p><b>19</b> あわご飯 みそ汁(大根、しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘辛煮 パイン缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、みどり調整豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、さつま芋 【緑】大根、しいたけ、ネギ、にんじん、さや、いんげん、パインアップル缶、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 梅おかかおにぎり</p>	<p><b>20</b> 麦ご飯 みそ汁(なす) トンカツ パパイヤイリチー 柿</p> <p><small>【赤】豚肉、豆乳、まぐろ缶、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、玄米フレーク、マシュマロ 【緑】け、ス、ワカメ、ネギ、パ、イ、ア、にんじん、こ、う、かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 玄米フレークスナック</p>	<p><b>21</b> 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 煮豆 バナナ</p> <p><small>【赤】へにぎげ、大豆、EM牛乳、木綿豆腐 【黄】精白米、おし麦、マヨネーズ、きび砂糖、ホットケーキ、ゴマ(黒)、ごま油 【緑】こまつな、えのき、しめじ、たまねぎ、真昆布、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン</p>	<p><b>22</b> 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) 冬 チキンのケチャップ煮 至 野菜炒め(キャベツ、インゲン) みかん</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏手羽、豚肉 【黄】精白米、おし麦、油、田芋 【緑】なめこ、ネギ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りよくとうもろや、さや、いんげん、温州みかん、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン)80 トウンジージュシー</p>	<p><b>23</b> 麦ご飯 誕生 野菜スープ 生 ハンバーグ(アレルギー対応) 会 つけ合わせ野菜 ブルー</p> <p><small>【赤】鶏もも、牛、豚ひき肉、沖繩豆腐、EM牛乳、豆腐、豆乳、ホイップクリーム、植物性脂肪 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、きび砂糖、粉糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コン、ブロッコリー、カリフラワー、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p><b>24</b> チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) ポテトサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏もも、グリーンピース、豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、油、じゃが芋、マヨネーズ、さつま芋 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、こまつな、にんじん、きゅうり、コン、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	
<p><b>26</b> 麦ご飯 イナムドチ タマナーチャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、沖繩豆腐、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、ライ麦、薄力粉、きび砂糖 【緑】大根、しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こ、う、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン</p>	<p><b>27</b> 麦ご飯 すまし汁(小松菜、竹輪) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソー チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】竹輪、さば、豚肉、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳、豆乳、ツバ缶 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、薄力粉 【緑】こまつな、しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コン、こ、う</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ひらやちー</p>	<p><b>28</b> 沖繩そば 小松菜とコーンのゴマ和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、型抜きチーズ10鉄分、EM牛乳、しらす、さけ 【黄】沖繩そば、きび砂糖、ごま精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、コン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 鮭におにぎり</p>	<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✿</p> <div style="text-align: right;">  </div>			

※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

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生