

# 予 定 献 立 表

2020年12月分

月	火	水	木	金	土
	<p>1 麦ご飯 みそ汁(青菜,えのき) 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】ペにぎげ,豚肉,チーズ,煮干し 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】こまつな,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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり いりこ</p>	<p>2 ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) みかん</p> <p><small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,EM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,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(冬瓜,山東菜) 魚の味噌照り焼き クーブイリチー りんご</p> <p><small>【赤】あこうだい,豚肉,かまぼこ,EM牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,三温糖,こんにゃく,砂糖 【緑】とうがんとん,さんとうさい,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</p>	<p>4 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜,しいたけ) 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,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></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン</p>	<p>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) パン缶</p> <p><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,わかめ,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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 納豆みそおにぎり チーズ鉄</p>
	<p>7 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シソ(シラス) みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚肉,しらす,EM牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,ごま油 【緑】キャベツ,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,ネギ,温州みかん,沖縄もずく,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>8 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</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,キングクリップ,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,こんにゃく,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></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>9 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】ウインナー,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,ピーマン,はくさい,生,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 いりこ</p>	<p>10 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル 柿</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,EM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,わかめ,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></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>11 ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 バナナ</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,精白米 【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></p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト ふりかけおにぎり</p>
<p>14 納豆ごはん みそ汁(厚揚げ,白菜) パパイアイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆,生揚げ,豚肉,EM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></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>15 麦ご飯 みそ汁(豆腐,わかめ) 筑前煮 白菜の和え物 みかん</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,鶏・もも,EM牛乳,鶏卵,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦 【緑】わかめ,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></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 きゃべつマフィン</p>	<p>16 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</p> <p><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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ</p>	<p>17 麦ご飯 豚汁 しらすの卵焼き きんぴら風煮(れんこん) 柿</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,しらす,鶏ひき肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,こんにゃく,ケーキ 【緑】大根,はくさい,根深ねぎ,ネギ,ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>18 カレーライス(チキン) 切り干し大根サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><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></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 はちや棒 枝豆</p>	<p>19 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え みかん の 日</p> <p><small>【赤】豚肉,かまぼこ,EM牛乳,しらす 【黄】沖縄そば,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></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 鮭おにぎり</p>
<p>21 あわご飯 なめこ汁 冬 至 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) みかん</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏・手羽,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></p> <p style="text-align: center;">ショア(マスクト) トウンジージュシー</p>	<p>22 ふりかけご飯 みそ汁(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</p> <p><small>【赤】豚・ヒレ,沖縄豆腐,ツナ缶,EM牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】からしな,ほうれんそう,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>23 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 バナナ</p> <p><small>【赤】しらす,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></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり いりこ</p>	<p>24 麦ご飯 野菜スープ ミートローフ つけ合わせ野菜 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏・もも,沖縄豆腐,豚ひき肉,EM牛乳,豆腐,赤いアップル 【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></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)</p>	<p>25 クリスマス <b>おたんじょうかい</b>  <b>おべんとう</b> <b>おねがいします!</b> EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>26 チキンピラフ すまし汁(大根,えのき) ポテトサラダ トマト</p> <p><small>【赤】鶏・もも,豚肉,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,スパゲティ麺,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,コーン,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 マカロニきな粉</p>
<p>28 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ,しめじ) すきやき風煮 土佐和え プルーン</p> <p><small>【赤】牛・かたロー,沖縄豆腐,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,こんにゃく,三温糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,にんじん,はくさい,きゅうり,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 人参ケーキ(島人参)</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="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  冬至(かぼちゃ・田芋)         </div> <div style="text-align: center;">  クリスマス         </div> <div style="text-align: center;">  年越しそば         </div> </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・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生