

予 定 献 立 表

2017年12月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土												
～みんなで食べる楽しい食卓を～																	
子どもは初めての食べ物、食べなれていないものには手を出さない傾向があります。しかし、一緒に食べている他の人(親、先生、友達など)が美味しそうに食べているのを見ると「ワタシ(ボク)も食べてみよう!」と、初めての食べ物でも挑戦する事が出来るようになります。																	
																	
1 麦ご飯(胚が米) マーボー豆腐 ナムル		2 麦ご飯(胚が米) みそ汁(大根・しめじ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(もやし・ピーマン・キャベツ) みかん		【赤】チーズ、沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏ささ身、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、ごま油 【緑】にんじん、しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、根茎-生、ニラ、ほうれんそう、葉、大豆もやし-生、きゅうり		【赤】さば-生、豚肉、EM牛乳、ツナ缶 【黄】ビスケット、胚芽米、おし麦 【緑】大根、しめじ、にんじん、キャベツ、モヤシ、ピーマン、温州みかん、味付けのり											
EM酪農牛乳 あんぱん		パンダ牛乳 ツナマヨおにぎり															
4 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜ねぎ) チキンのケチャップ煮 人参と小松菜の卵とじ みかん	5 麦ご飯(胚が米) みそ汁(キャベツ・ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き きんぴら風煮(れんこん) プチトマト	6 ご飯(胚芽) すまし汁(シメジ・エノキ・水菜) ちくわのチーズフライ 野菜炒め(もやしひじき) バナナ	7 納豆ごはん、 みそ汁(冬瓜・麩) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 柿	8 麦ご飯(胚が米) 根菜カレー(レバー) もずく酢(みかん) パン缶	9 野菜そば、 煮豆 みかん	【赤】チーズ、納豆、豚肉、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、はるさめ、ごま油、食パン、バター、砂糖 【緑】冬瓜、葉-生、しょうが、モヤシ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、かき		【赤】はっ酵乳、鶏肉、鶏レバー、みどり調整豆乳 【黄】胚芽米、おし麦、さつま芋、オリーブ油、バター、砂糖 【緑】玉ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、にんにく、沖縄もずく、きゅうり、みかん		【赤】豚・かた・赤肉-生、かぼちゃ、大豆、EM牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米、三温糖 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、真昆布-素干し、温州みかん、味付けのり							
麦茶 ふりかけおにぎり		EM酪農牛乳 シリアルクッキー		みどり調整豆乳 クリームパン		パンダ牛乳 みそおにぎり											
11 麦ご飯(胚が米) すまし汁(生揚げ・タマネギ) もずく丼 だいこんスティック 白桃缶	12 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ人参油あげ) 豚肉の香り揚げ 里芋のそぼろあん 柿	13 納豆みそごはん、 すまし汁(とろろ昆布) 生 しろすり卵焼き 会 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ	14 ご飯(胚芽) みそ汁(さんとうさい・麩) 鯖のカレー焼 コロコロサラダ みかん	15 ロールパン クリームシチュー(鶏肉・かぶ) ポパイサラダ プルーン	16 麦ご飯(胚が米) みそ汁(えのき大根) チキン照り焼き スパゲティーサラダ みかん	【赤】チーズ、生揚げ、豚ひき肉、鶏卵、EM牛乳、牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、フランスパン、三温糖、バター 【緑】玉ねぎ、かいわれ大根、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、大根		【赤】牛乳、油揚げ、豚肉、鶏卵、鶏ひき肉、EM牛乳、脱脂粉乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、ごま、さといも-冷凍、砂糖 【緑】キャベツ、にんじん、あおのり、しょうが、かき、もも缶、果肉		【赤】豚ひき肉、かぼちゃ、鶏卵、しろす、EM牛乳 【黄】胚芽米、三温糖、ケーキ 【緑】温州みかん-生、ネギ、削り昆布、かいわれ大根、にんじん、モヤシ、ブロッコリー-生、バナナ		【赤】さば-生、沖縄豆腐、チーズ、豆腐 【黄】バナナ、胚芽米、ふ、オリーブ油、三温糖、おし麦、黒砂糖、白玉粉 【緑】温州みかん、さんとうさい、葉-生、きゅうり、トマト、温州みかん		【赤】鶏肉、クリーム、牛乳、みどり調整豆乳 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、オリーブ油、砂糖、さつま芋 【緑】にんじん、玉ねぎ、かぶ、根、ブロッコリー-生、まいたけ-生、にんにく、ほうれんそう、葉、コーン、プルーン		【赤】チーズ、成鶏、もも-生、EM牛乳 【黄】胚芽米、おし麦、スパゲティー、マヨネーズ、三温糖 【緑】えのき、大根、カイワレ大根、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、干しブドウ、温州みかん、バナナ	
パンダ牛乳 フレンチトースト		EM酪農牛乳 ピーチマフィン		みどり調整豆乳 焼き芋		パンダ牛乳 バナナ蒸しケーキ											
18 麦ご飯(胚が米) ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが 白菜の和え物 シークワーサーゼリー	19 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜・ねぎ) 揚げ魚のあんかけ 白和え(からし菜) パン缶	20 ご飯(胚芽) みそ汁(キャベツ油あげ) ささみと大根のネギ塩炒め かぼちゃの煮物(豚) みかん	21 スパゲティーミートソース 冬瓜の中華スープ 粉ふきいも(青のり) はっ酵乳(固形)	22 クリスマス バイキング 	23 天皇誕生日 	【赤】ゆし豆腐、牛かた、しろす、EM牛乳、クリーム 【黄】胚芽米、じゃがいも、三温糖、バター 【緑】ネギ、にんじん、タマネギ、グリーンピース、はくさい、きゅうり、干しぶどう		【赤】キングクリップ、沖縄豆腐、ツナ缶、豚肉、かたくちいわし 【黄】胚芽米、砂糖、ごま 【緑】ワカメ、ネギ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、からし菜、パンアップル、缶、昆布、冬瓜、クファージュシーおにぎり 煮干し佃煮		【赤】牛乳、油揚げ、鶏ささ身、豚ひき肉、EM牛乳 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、ごま油 【緑】キャベツ、根深ねぎ、大根、かぼちゃ、玉ねぎ、温州みかん		【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、鶏ささ身、はっ酵乳、さくらえび-素干し 【黄】スパゲティー麺、バター、じゃが芋、胚芽米 【緑】にんじん、玉ねぎ、しいたけ、とうがん、えのき、ミツバ、あおのり、こまつな、味付けのり		EM酪農牛乳 クリスマスカップデザート		#F1E1E1!	
EM酪農牛乳 レーズンクッキー(卵除去)		パンダ牛乳 ゴマポッキー		麦茶 青菜おにぎり		EM酪農牛乳											
25 ご飯(胚芽) とうもろこしのスープ(アスパラ) ミートローフ ブロッコリーソテー みかん	26 麦ご飯(胚が米) イナムドチ(島人参) 鮭の塩焼き 野菜炒め(小松菜・えりんぎ) バナナ	27 ご飯(胚芽) みそ汁(冬瓜・しめじ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え みかん	28 お弁当の日 	12月22日 冬至													
【赤】牛乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、まぐろ、缶詰水煮、みどり調整豆乳、ナチュラルチーズ・クリーム、クリーム、鶏卵 【黄】野菜入りソフトせんべい、胚芽米、砂糖 【緑】コーン、アスパラガス、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、温州みかん、レモン		【赤】豚肉、かぼちゃ、しろす、生(切り身)、EM牛乳、きな粉 【黄】胚芽米、おし麦、こんにやく、ごま油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】大根、しいたけ、こまつな、にんじん、ひらたけ、エリンギ、バナナ		【赤】輸入牛・かたロース-生、沖縄豆腐、しろす、チーズ 【黄】胚芽米、こんにやく、しらたき、さつま芋、ごま 【緑】温州みかん、冬瓜、しめじ、にんじん、はくさい、きょういんげん、温州みかん		1年で最も夜が長い日。冬至には野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃ(なんきん)を食べて健やかに過ごそうという古代の知恵があります。たくさん栄養を取って風邪に負けない体を作りましょう											
みどり調整豆乳 チーズケーキ		EM酪農牛乳 黒糖くずもち		麦茶 ゆかりおにぎり(しろす) チーズでカルシウム		みどり調整豆乳 かりんとう、バナナ											

※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