

予 定 献 立 表

2020年12月分

白鳥保育園

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 ブロッコリーソテー 柿 【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 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 【赤】ソーギョ,生揚げ,竹輪,パンダ牛乳,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 パンダ牛乳 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 クービーリチー りんご 【赤】あこうだい,豚肉,カマコ,パンダ牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,三温糖,こんにやく,砂糖 【緑】とうがん,さんとうさい,昆布,しいたけ,にんじん,りんご パンダ牛乳 タンナーファークルー	4 麦ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜,しいたけ) バナナ 【赤】大豆,豚ひき肉,豚ハー,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 EM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 【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 麦茶 ピーチマフィン チーズ鉄
	7 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油あげ) 豚肉のしょうが焼 人参シシリ(シラス) みかん 【赤】油揚げ,豚肉,しらす,パンダ牛乳,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 パンダ牛乳 もずく入りひらやちー	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 【赤】豚肉,カマコ,キングクリップ,EM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 EM酪農牛乳 さつま芋クッキー	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 【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 麦茶 じゃこひじきおにぎり いりこ	10 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 【赤】鶏肉,鶏ハー,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 みどり調整豆乳 はちや棒 枝豆	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 【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,ブロッコリー,トマト,バナナ Newヤクルト ホットケーキ
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 【赤】納豆,生揚げ,豚肉,パンダ牛乳 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,バター,三温糖 【緑】はくさい,パイア,にんじん,ニラ,バナナ パンダ牛乳 キャラメルポテト	15 麦ご飯 みそ汁(豆腐,わかめ) 筑前煮 白菜の和え物 みかん 【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 EM酪農牛乳 きやべつマフィン	16 お弁当会  麦茶 ツナマヨおにぎり いりこ	17 麦ご飯 豚汁 しらすの卵焼き きんぴら風煮(れんこん) 柿 【赤】豚肉,鶏卵,しらす,鶏ひき肉,パンダ牛乳 【黄】精白米,おし麦,さといも,こんにやく,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 パンダ牛乳 誕生会ケーキ	18 麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮 ナムル バナナ 【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 EM酪農牛乳 黒糖くずもち	19 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え みかん の 日 【赤】豚肉,カマコ,パンダ牛乳,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 パンダ牛乳 ぼたぼた焼き
21 あわご飯 なめこ汁 冬の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 【赤】豆腐,鶏・手羽,豚肉,ジョア 【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 ジョア(マスクット) トウンジージュシー	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 【赤】豚・ヒ,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 EM酪農牛乳 ゴマポッキー	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 【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 麦茶 みそおにぎり いりこ	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 【赤】鶏・もも,沖縄豆腐,豚ひき肉,パンダ牛乳,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 パンダ牛乳 カップケーキ(ココア)	25 クリスマスバイキング  アイスクリーム	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 【赤】鶏・もも,豚肉,パンダ牛乳,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,コン,トマト パンダ牛乳 マカロニきな粉
28 <p style="text-align: center;">御用納め お弁当</p> <p style="text-align: center;">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> <p style="text-align: center;">冬至(かぼちゃ・田芋) クリスマス 年越しそば</p>    パンダ牛乳 人参ケーキ(島人参)					

※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

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2020年12月分

12～14か月

月	火	水	木	金	土
	1 軟飯～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 <small>【赤】ペにぎげ,豚肉,チーズ 【黄】胚芽米,じゃが芋,精白米 【緑】こまつな,えのき,コン,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,りよくとうもやし,かき</small> おかかチーズおにぎり 麦茶	2 軟飯～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,しらす 【黄】胚芽米,じゃが芋,ごま油,三温糖 【緑】にんじん,大根,なが昆布,こまつな,りよくとうもやし,温州みかん,こら,コン</small> チヂミ パンダ牛乳	3 軟飯～ご飯 すまし汁(冬瓜,山東菜) 魚の味噌照り焼き ケータイリチー りんご <small>【赤】あこうだい,豚肉,豆腐,きな粉 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】とうがんとさ,昆布,しいたけ,にんじん,りんご</small> お菓子 パンダ牛乳	4 軟飯～ご飯 ポークビーンズ すまし汁(白菜,しいたけ) バナナ <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,きな粉 【黄】胚芽米,スバゲティ麺,食パン,バター 【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</small> ジャムパン EM牛乳	5 軟飯～ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキンの照り煮 野菜炒め(ひじき) <small>【赤】鶏・もも,豚ひき肉 【黄】胚芽米,精白米,三温糖 【緑】えのき,わかめ,ネギ,根深ねぎ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ひじき,焼きのり</small> ビーチマフィン パンダ牛乳
	7 軟飯～ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉のしょうが焼 人参シリシリ(シラス) みかん <small>【赤】豚肉,しらす,ツ缶 【黄】胚芽米,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,沖縄もずく,こら,温州みかん</small> もずく入りひらやちー パンダ牛乳	8 軟飯～ご飯 みそ汁 魚のてんぷら 野菜炒め(キャベツ,インゲン) りんご <small>【赤】キングクリップ,豚肉,ヨーグルト,きな粉 【黄】胚芽米,さつまい 【緑】大根,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,りんご</small> さつまい芋クッキー EM牛乳	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 <small>【赤】鶏・ささ身,チーズ,豚かた肉,しらす 【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,マト,ピーマン,はくさい,パセリ,にんじん,ひじき</small> じゃこひじきおにぎり 麦茶	10 カレーライス(チキン) スティック野菜 ヨーグルト <small>【赤】鶏肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,コン,えだまめ</small> ぞうすい(ツナ) 麦茶	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 <small>【赤】鶏・もも,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,マト,バナナ</small> ホットケーキ 麦茶
14 軟飯～ごはん(納豆) みそ汁(白菜) 人参シリシリ(かつお節) ス克蘭ブルエッグ バナナ <small>【赤】納豆,鶏卵,キングクリップ 【黄】精白米,ごま油,さつまい 【緑】はくさい,にんじん,こら,バナナ</small> ふかし芋 パンダ牛乳	15 軟飯～ご飯 みそ汁(豆腐,わかめ) 筑前煮 スティックキュウリ みかん <small>【赤】沖縄豆腐,鶏・もも,鶏卵,ウインナー,チーズ,牛乳 【黄】胚芽米 【緑】わかめ,ネギ,にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,温州みかん</small> きやべつマフィン EM牛乳	16 お弁当会  おにぎり 麦茶	17 軟飯～ご飯 誕生会 豚汁 しらすの卵焼き きんぴら風煮 柿 <small>【赤】豚肉,鶏卵,しらす,鶏ひき肉,ヨーグルト 【黄】胚芽米,さといも,コンフレーク 【緑】大根,はくさい,根深ねぎ,ネギ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,かき</small> ビーチマフィン パンダ牛乳	18 軟飯～ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 白身魚の味噌煮 ナムル バナナ <small>【赤】白身魚,鶏ささ身,鶏卵 【黄】胚芽米,三温糖,ごま油,砂糖,そうめん 【緑】大根,わかめ,ネギ,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,りよくとうもやし,にんじん,きゅうり,かき</small> お焼き EM牛乳	19 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え みかん 食育の日 <small>【赤】豚肉,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,コン,温州みかん</small> お菓子 パンダ牛乳
21 軟飯～ご飯 みそ汁 冬 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・手羽,豚肉 【黄】胚芽米,精白米,田芋 【緑】ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りよくとうもやし,ピーマン,しいたけ,温州みかん</small> トウンジージュシー 麦茶	22 軟飯～ご飯 みそ汁(カラシジャガイモ) 魚のバター煮 白和え(ほうれん草・人参) りんご <small>【赤】キングクリップ,沖縄豆腐,ツ缶 【黄】胚芽米,じゃが芋,バター,そうめん 【緑】からしな,ほうれんそう,にんじん,りんご</small> ゴマポッキー EM牛乳	23 軟飯～ご飯 すまし汁(青菜,しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き 人参スティック バナナ <small>【赤】しらす,ツ缶 【黄】胚芽米,バター,三温糖,精白米 【緑】こまつな,しめじ,たまねぎ,キャベツ,しめじ,にんじん,焼きのり,バナナ</small> みそおにぎり 麦茶	24 軟飯～ご飯 野菜スープ ミートローフ つけ合わせ野菜 オレンジ <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,しらす,チーズ 【黄】胚芽米,食パン 【緑】チンゲンサイ,マト,たまねぎ,コン,ブロッコリー,カリフラワー,オレンジ</small> カップケーキ パンダ牛乳	25 クリスマスバイキング クリスマス  アイスクリーム	26 チキンピラフ すまし汁(大根,えのき) ポテトサラダ <small>【赤】鶏・もも,キングクリップ,チーズ 【黄】精白米,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,ピーマン,大根,えのき,ネギ,にんじん,きゅうり,コン,マト</small> ホットケーキ パンダ牛乳
28 御用納め お弁当 人参のホットケーキ パンダ牛乳	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🍁				

※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・クイ・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・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

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》



冬至(かぼちゃ・田芋)



クリスマス



年越しそば