

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2022年12月分

離乳食

月	火	水	木	金	土	
 冬至	 クリスマス	 年越しそば	 おせち料理	1 白米, 軟飯 みそ汁(青菜, しめじ) 白身魚の香味焼き クービーリチー 柿 <small>【赤】白身魚, 豚肉, カマボコ, 牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】精白米, きび砂糖, こんにやく, 油, ホットケーキ 【緑】チンゲンサイ, しめじ, ショウガ, にんじん, 昆布, しいたけ, にんじん, かき</small> 明治牛乳 ホットケーキ	2 白米, 軟飯 すまし汁(白菜, しいたけ) ポークビーンズ バナナ <small>【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, EM牛乳 【黄】精白米, 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> EM酪農牛乳 食パン(果物)	3 白米, 軟飯 みそ汁(厚揚げ, ねぎ) チンジャオロース モズク酢(みかん) <small>【赤】生揚げ, 豚肉, 牛乳 【黄】精白米, きび砂糖, ごま油, 油 【緑】ネギ, しょうが, たまねぎ, たけのこ, ビーマン, 赤ビーマン, 黄ビーマン, 沖縄もずく, きゅうり, みかん, 味付けのり</small> 牛乳 せんべい
5 白米, 軟飯 みそ汁(キャベツ, 油揚げ) 豚肉の照り煮 からし菜チャンプルー パイン缶 <small>【赤】油揚げ, 豚肉, 沖縄豆腐, 豚肉, EM牛乳, 豆乳, ツナ缶 【黄】精白米, 油, 薄力粉, のり 【緑】キャベツ, たまねぎ, ビーマン, 赤ビーマン, しょうが, からし, にんじん, パインアップル缶</small> EM酪農牛乳 味噌おにぎり	6 白米, 軟飯 みそ汁(小松菜, しめじ) 白身魚ムニエル 野菜炒め(キャベツ, たまねぎ) パナナ <small>【赤】キングクリップ, 豆乳, 鶏胸肉, 牛乳 【黄】精白米, 薄力粉, きび砂糖 【緑】こまつな, しめじ, ネギ, ピクルス, たまねぎ, キャベツ, にんじん, パナナ</small> 明治牛乳 人参かかん	7 白米, 軟飯 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, EM牛乳, きな粉 【黄】精白米, ぐず, 粉, 黒砂糖 【緑】にんじん, 大根, なが昆布, こまつな, りょくとん, やし, みかん</small> EM酪農牛乳 おじや, ホットケーキ	8 白米, 軟飯 すまし汁(冬瓜, ワカメ) 魚の味噌照り焼き 春雨サラダ りんご <small>【赤】おこう, 鶏ささ身, 牛乳, ハム, ピザチーズ 【黄】精白米, きび砂糖, はるさめ, ごま油, 食パン 【緑】とうがん, ワカメ, ネギ, ショウガ, ほろれん, そう, にんじん, きゅうり, りんご, ビーマン, コーン</small> 明治牛乳 ピザチーズトースト	9 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 <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</small> 麦茶 さつまいもスティック	10 園内研修 お弁当 家庭保育協力願い	
12 納豆ごはん 豚汁 人参シリシリ(シラス) パナナ <small>【赤】納豆, 豚肉, しらす, EM牛乳, わかめ, しやげ 【黄】精白米, こんにやく, さといも, ごま油, ロールパン, マヨレ, ごま, わかめ 【緑】大根, こまつな, にんじん, 根深ねぎ, 鳥ニンジン, ネギ, ハナナ, キャベツ, コーン</small> EM酪農牛乳 鮭おにぎり(わかめ)	13 白米, 軟飯 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 <small>【赤】鶏もも, 牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, 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> 明治牛乳 ホットケーキ	14 スパゲティナポリタン(軟飯) 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも(青のり) シークワーサーゼリー <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, シークワーサーゼリー, 精白米, ごま油, きび砂糖 【緑】にんじん, たまねぎ, トマト, ビーマン, はくさい, あおのり, にんじん, ひじき</small> 麦茶 おじや	15 白米, 軟飯 すまし汁(青菜, えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 煮豆 バナナ <small>【赤】べにざけ, 大豆, 牛乳, 木綿豆腐 【黄】精白米, マヨレ, しめじ, きび砂糖, 油, 薄力粉 【緑】こまつな, えのき, しめじ, たまねぎ, 真昆布, にんじん, ハナナ</small> 明治牛乳 蒸しパン	16 カレーライス(チキン) 小魚サラダ 加糖ヨーグルト (白米, 軟飯) <small>【赤】グリーンピース, 鶏肉, 鶏レバー, しらす, ツナ, ツナ 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, ごま油, ロールパン 【緑】たまねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, ひじき, コーン, パナナ</small> EM酪農牛乳 食パン, 果物	17 沖縄そば(軟飯) 小松菜とコーンのゴマ和え チーズ10鉄分入り <small>【赤】豚肉, カマボコ, 型抜きチーズ, 10鉄分, 牛乳 【黄】精白米, 油, じゃが芋, マヨレ, 薄力粉 【緑】なが昆布, にんじん, ネギ, こまつな, コーン</small> 牛乳 せんべい	
19 白米, 軟飯 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 <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, さつまい 【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> みどり調整豆乳 梅おかかおにぎり	20 白米, 軟飯 みそ汁(なす) チキンの照り焼き煮 パパイアリチー くだもの <small>【赤】豚肉, 豆乳, まぐろ缶, 牛乳 【黄】精白米, 薄力粉 【緑】なす, ワカメ, ネギ, ハバアイ, にんじん, ニラ, ブルーン</small> 明治牛乳 蒸し芋	21 白米, 軟飯 お誕生会 みそ汁(チンゲン菜, じゃが芋) ごぼう入り鶏つくね きゅうりともしの和え物 りんご <small>【赤】鶏ひき肉, 鶏レバー, 沖縄豆腐, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, ホットケーキミックス 【緑】チンゲンサイ, ごぼう, たまねぎ, ショウガ, きゅうり, りょくとん, やし, りんご</small> EM酪農牛乳 蒸しパンケーキ	22 白米, 軟飯 なめこ汁(ネギ) 冬チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ, チンゲン) みかん <small>【赤】豆腐, 豚肉 【黄】精白米 【緑】なめこ, ネギ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, りょくとん, やし, さやいんげん, 温州みかん, しいたけ</small> 牛乳(ヨーグルト) トウンジージュシー	23 クリスマスバイキング  牛乳 ココアホットケーキ	24 チキンピラフ(軟飯) すまし汁(絹ごし, 青菜) ポテトサラダ オレンジ <small>【赤】鶏もも, グリーンピース, 豆腐, 牛乳 【黄】精白米, 油, じゃが芋, マヨレ, 薄力粉 【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, コーン, オレンジ</small> 牛乳 せんべい	
26 白米, 軟飯 イナムドチ タマナーチャンプルー みかん <small>【赤】豚肉, カマボコ, 沖縄豆腐, EM牛乳, 豆乳, ツナ, マヨレ 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, 油, 薄力粉, きび砂糖, みそ 【緑】大根, しいたけ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ニラ, 温州みかん, 干しぶどう</small> EM酪農牛乳 ツナおにぎり	27 白米, 軟飯 すまし汁(小松菜, 竹輪) 白身魚の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソテー チーズ10鉄分入り <small>【赤】竹輪, 豚肉, 型抜きチーズ, 10鉄分, 牛乳, 豆乳, ツナ缶 【黄】精白米, 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, コーン, ニラ</small> 明治牛乳 ひらやちー	28 御用納め お弁当  みどり調整豆乳 せんべい	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。 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・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