

# 予 定 献 立 表

2019年12月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 芋ご飯 豚汁 フーイリチー オレンジ  <small>【赤】豚肉,豚肉,鶏卵,パンダ牛乳,ウイナー 【黄】胚芽米,さつまい,さといも,こんにやく,ふ,ロールパン 【緑】大根,ごぼう,根深ねぎ,りよくとうもやし,にんじん,キャベツ,オレンジ パンダ牛乳 ロールパン(ウイナー)</small>	<b>3</b> ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え バナナ  <small>【赤】生揚げ,鶏もも,豚ひき肉,煮干し 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖 【緑】きょうな,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,塩昆布,かき,ネギ,焼きのり 麦茶 納豆みそおにぎり 煮干し佃煮</small>	<b>4</b> あわご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚の味噌照り焼き ひじき炒め みかん  <small>【赤】あごだいたい,大豆,油揚げ,パンダ牛乳,鶏卵 【黄】胚芽米,三温糖,砂糖,ごま 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,ひじき,にんじん,さやいんげん,温州みかん パンダ牛乳 砂糖てんぷら</small>	<b>5</b> ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) りんご  <small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,パンダ牛乳,しらす 【黄】胚芽米,こんにやく,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,りんご,ニラ,コーン パンダ牛乳 チヂミ</small>	<b>6</b> 麦ご飯 ビーフシチュー おからサラダ チーズでカルシウム  <small>【赤】牛かた肉,豚レバー,クリーム,カマホコ,チーズ,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,きゅうり,コーン,えだまめ みどり調整豆乳 はちや棒 枝豆</small>	<b>7</b> 焼きそば みそ汁(さつまい) 白菜の和え物 バナナ  <small>【赤】豚肉,しらす,パンダ牛乳,ツナ缶 【黄】中華めん,ごま油,さつまい,胚芽米,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,ネギ,はくさい,きゅうり,バナナ,味付けのり パンダ牛乳 みそおにぎり</small>
<b>9</b> 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(豆腐,小松菜) キャベツサラダ  <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,沖縄豆腐,パンダ牛乳 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,さつまい,三温糖 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,こまつな,キャベツ,みかん パンダ牛乳 さつまいもクッキー</small>	<b>10</b> ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) 鯖のカレー焼 野菜炒め(ブロッコリー) りんご  <small>【赤】竹輪,さば,豚ひき肉,EM牛乳 【黄】胚芽米,やま芋,砂糖 【緑】レタス,しいたけ,にんじん,りよくとうもやし,ブロッコリー,りんご EM酪農牛乳 人参かかん</small>	<b>11</b> ご飯 誕生会 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) ごぼう入り鶏つくね 人参シソ(シラス) みかん  <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,沖縄豆腐,しらす,パンダ牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,ごま油,ケーキ 【緑】チンゲンサイ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,ネギ,温州みかん パンダ牛乳 誕生会ケーキ</small>	<b>12</b> ご飯(ゆかり) みそ汁(大根,しめじ) きびなご唐揚げ ナムル(春雨) バナナ  <small>【赤】鶏ささ身,EM牛乳,チーズ 【黄】胚芽米,はるさめ,ごま油,砂糖,強力粉,バター 【緑】大根,しめじ,ほうれんそう,葉,にんじん,きゅうり,バナナ,にんじん・ジュース EM酪農牛乳 チーズスティック</small>	<b>13</b> ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーのおかか和え 小魚佃煮  <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,胚芽米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー Newヤクルト ふりかけおにぎり</small>	<b>14</b> 園内研修 お弁当  <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">午前保育</p>
<b>16</b> 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ  <small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,まぐろ・缶詰,パンダ牛乳,しらす,チーズ 【黄】胚芽米,じゃが芋,食パン 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,からし菜,オレンジ パンダ牛乳 じゃこトースト</small>	<b>17</b> クワアージュシー ゆし豆腐(水菜) かぼちゃのそぼろ煮 柿  <small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏ひき肉,EM牛乳,きな粉 【黄】胚芽米,くずでん粉,黒砂糖 【緑】大根,わかめ,ネギ,きょうな,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,にんにく,かき EM酪農牛乳 黒糖くずもち</small>	<b>18</b> あわご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鮭の味噌きのこあんかけ 土佐和え りんご  <small>【赤】しろさけ,鶏肉,グリーンピース 【黄】胚芽米,ごま油,バター 【緑】大根,わかめ,ネギ,しめじ,ひらたけ,エリンギ,にんじん,たまねぎ,しょうが,きゅうり,りんご,コーン ジョア(ブレン) ジャワライス(おにぎり)</small>	<b>19</b> クリスマスバイキング  野菜ジュース ヨーグルトパフェ  <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,EM牛乳 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,さつまい,黒砂糖 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,きゅうり,りよくとうもやし EM酪農牛乳 蒸し芋</small>	<b>20</b> ご飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしの和え物 ソファール元気ヨーグルト  <small>【赤】豚肉,カマホコ,鶏卵,パンダ牛乳,ツナ缶 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,さつまい,黒砂糖 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,きゅうり,りよくとうもやし パンダ牛乳 ツナマヨおにぎり</small>	<b>21</b> 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ  <small>【赤】豚肉,カマホコ,鶏卵,パンダ牛乳,ツナ缶 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,さつまい,黒砂糖 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,きゅうり,りよくとうもやし パンダ牛乳 ツナマヨおにぎり</small>
<b>23</b> ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) ジャンボオムレツ かぶのサラダ シークワサーゼリー  <small>【赤】鶏卵,豚肉,ツナ缶,パンダ牛乳 【黄】胚芽米,じゃが芋,三温糖,オリーブ油 【緑】こまつな,しめじ,ピーマン,赤ピーマン,かぶ,かぶ,葉,にんじん,バナナ パンダ牛乳 米粉のバナナ蒸しケーキ</small>	<b>24</b> ご飯 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) パイン缶  <small>【赤】油揚げ,べにざけ,鶏ひき肉,さくらえび,チーズ 【黄】胚芽米 【緑】キャベツ,ネギ,しめじ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,れんこん,パインアップル・缶,こまつな 麦茶 青菜おにぎり チーズでカルシウム</small>	<b>25</b> ご飯 くとうもろこしのスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 ス オレンジ  <small>【赤】牛ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,EM牛乳,豆腐 【黄】胚芽米,じゃが芋,砂糖 【緑】コーン,コーン,アスパラガス,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,トマト,オレンジ EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)</small>	<b>26</b> ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 鯖の香味焼き 白和え(ほうれん草,人参) バナナ  <small>【赤】さば,沖縄豆腐,ツナ缶,さば・缶詰 【黄】胚芽米,三温糖,そうめん 【緑】かぼちゃ,しゅんぎく,ほうれんそう,葉,にんじん,バナナ,ニラ Ca飲料(リンゴ) ソーメンダシャー</small>	<b>27</b> 麦ご飯 ベジタブルカレー モズク酢(みかん)  <small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,みどり調整豆乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,三温糖,食パン 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,トマト,キャベツ,さやいんげん,にんにく,きゅうり,沖縄もずく,みかん,ブルーベリー・ジャム みどり調整豆乳 ジャムパン</small>	<b>28</b> 御用納め  <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">お弁当</p> <p style="text-align: center;">はちや棒 りんごカルテツ飲料</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🍀



冬至(かぼちゃ)



クリスマス



年越しそば



おせち料理

※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

# 予 定 献 立 表

白鳥保育園

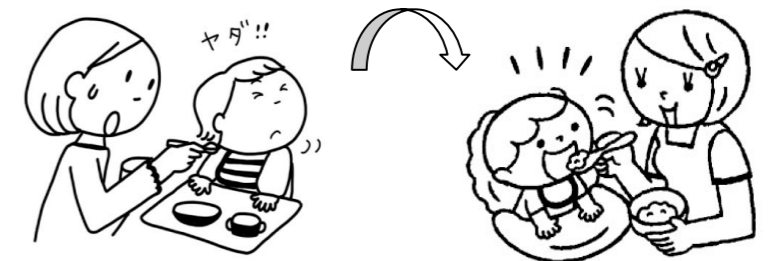
2019年12月分

9-11カ月

月	火	水	木	金	土
<p><b>2</b> 軟飯 豚汁 フーイリチー</p> <p><small>【赤】豚肉、豚肉、鶏卵、鶏ささ身、ヨーグルト 【黄】胚芽米、さといも、生、ふ、さつま芋 【緑】大根、根深ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋とささみのヨーグルト添え オレンジ(煮)</p>	<p><b>3</b> 軟飯 かちゅーゆー 魚の野菜の煮物</p> <p><small>【赤】キングクリップ 【黄】胚芽米 【緑】キャベツ、にんじん、さやいんげん、かき・甘がき・生</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(納豆) 柿(煮)</p>	<p><b>4</b> 軟飯(あわ) すまし汁(冬瓜、わかめ) 魚の味噌照り焼き ひじき炒め</p> <p><small>【赤】あごだいいー生(切り身)、大豆、調製粉乳 【黄】胚芽米、三温糖、コーンフレーク 【緑】とうがん、ワカメ、ネギ、ひじき、にんじん、さやいんげん、温州みかん・生</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 みかん(煮)</p>	<p><b>5</b> 軟飯 おでん 小松菜の和え物</p> <p><small>【赤】ソーキ骨、沖縄豆腐、しらす 【黄】胚芽米、全かゆ 【緑】にんじん、大根、なが昆布、こまつな、りょくとうもやし、ワカメ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">全かゆ(人参・シラス) りんご(煮)</p>	<p><b>6</b> 軟飯(麦) ビーフシチュー スティックキュウリ</p> <p><small>【赤】牛かた肉・生、豚レバー、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ・ぶなしめじ・生、ピーマン、きゅうり、えだまめ・ゆで、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃがいもの落とし焼き オレンジ(煮)</p>	<p><b>7</b> ポロポロジューシー みそ汁(サツマイモ) 白菜の和え物</p> <p><small>【赤】キングクリップ、しらす、ツナ缶 【黄】胚芽米、さつま芋、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ネギ、はくさい・生、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みそおにぎり パナナ(煮)</p>
<p><b>9</b> 軟飯(麦) もずく丼 みそ汁(豆腐、小松菜) キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、沖縄豆腐 【黄】胚芽米、おし麦、砂糖、さつま芋 【緑】沖縄もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、こまつな、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 野菜スープ(卵)</p>	<p><b>10</b> 軟飯 みそ汁(レタス、しいたけ) 鯖ほぐし 野菜炒め煮(ブロッコリー)</p> <p><small>【赤】さば・生、豚ひき肉 【黄】胚芽米、そうめん 【緑】レタス・生、しいたけ、にんじん、りょくとうもやし、ブロッコリー・生、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆) りんご(煮)</p>	<p><b>11</b> 軟飯 誕 誕 生 生 会 会 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) ごぼう入り鶏そぼろ 人参ソシソ(シラス)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、しらす、キングクリップ 【黄】胚芽米、じゃが芋、ごま油、そうめん 【緑】チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(魚) みかん(煮)</p>	<p><b>12</b> 軟飯 みそ汁(大根、しめじ) 魚の煮付 おひたし</p> <p><small>【赤】キングクリップ、調製粉乳 【黄】胚芽米、砂糖、オートミール 【緑】大根、しめじ、ほうれんそう、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">オートミールとバナナのお焼き</p>	<p><b>13</b> ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーのおかか和え</p> <p><small>【赤】若鶏・もも、調製粉乳、グリーンピース、鶏ひき肉 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、バター、胚芽米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ) オレンジ(煮)</p>	<p><b>14</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">園内研修 お弁当</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">午前保育</p>
<p><b>16</b> 軟飯(納豆) ちむしんじ からし菜チャンプルー</p> <p><small>【赤】豚肉、豚レバー、沖縄豆腐、まぐろ・缶詰、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、じゃが芋、食パン 【緑】にんじん、からし、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃこトースト オレンジ(煮)</p>	<p><b>17</b> クファージュシー ゆし豆腐(水菜) かぼちゃのそぼろ煮</p> <p><small>【赤】豚肉、ゆし豆腐、鶏ひき肉、調製粉乳 【黄】胚芽米、コーンフレーク 【緑】にんじん、昆布、ネギ、きょうな、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 柿(煮)</p>	<p><b>18</b> 軟飯(あわ) すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 鮭の味噌野菜あんかけ 土佐和え</p> <p><small>【赤】しろさけ、鶏肉、グリーンピース 【黄】胚芽米、ごま油、バター 【緑】大根、ワカメ、ネギ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ジャワライス(おにぎり) りんご(煮)</p>	<p><b>19</b> 軟飯 人参とたまねぎの汁 じゃがいもマッシュ バナナ</p> <p><small>【赤】若鶏・ささ身・生、チーズ、豚かた肉・生、しらす 【黄】スパゲティ麺、オリーブ油、じゃが芋、胚芽米、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・葉・生、にんじん、ひじき、かき・甘がき・生</small></p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり</p>	<p><b>20</b> 軟飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしの和え物</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ヨーグルト、きな粉 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">さつま芋のヨーグルト添え</p>	<p><b>21</b> 煮込み沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】豚肉、鶏卵、チーズ 【黄】沖縄そば・生、砂糖、ごま、胚芽米 【緑】ネギ、こまつな、コーン、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(小松菜、チーズ)</p>
<p><b>23</b> 軟飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 魚のソテー かぶの煮物</p> <p><small>【赤】キングクリップ、ツナ缶、調製粉乳 【黄】胚芽米、オートミール 【緑】こまつな、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">オートミールとバナナのお焼き</p>	<p><b>24</b> 軟飯 みそ汁(キャベツ、ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き きんぴら風煮</p> <p><small>【赤】べにざけ、鶏ひき肉 【黄】胚芽米 【緑】キャベツ、ネギ、しめじ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす・青菜)</p>	<p><b>25</b> 軟飯 ク リ ス マ ス ともろこしのスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、まぐろ・缶詰 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】コーン、コーン、アスパラガス、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃがいもの落とし焼き オレンジ(煮)</p>	<p><b>26</b> 軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 鯖ほぐし 白和え(ほうれん草、人参)</p> <p><small>【赤】さば、沖縄豆腐、ツナ缶、さば・缶詰 【黄】胚芽米、そうめん 【緑】かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ニラ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ソーメンタチャー パナナ(煮)</p>	<p><b>27</b> 軟飯(麦) 豚ひき肉と根菜のミルク煮込み スティックキュウリ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター、食パン 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">トースト 野菜スープ</p>	<p><b>28</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">御用納め お弁当</p> <p style="text-align: center;">アンパンマンせんべい りんごカルテツ飲料</p>



離乳食をあまり食べない。そんな時は、無理強いせずに赤ちゃんの気持ちに寄り添いながら何が嫌なのか様子を見て、赤ちゃんが自分から食べたいと思えるような工夫を考えてみましょう。食べないことを大人が心配していると赤ちゃんも不安になります。やさしい声かけで、楽しい食卓になると良いですね。



※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

《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》

# 予 定 献 立 表

白鳥保育園

2019年12月分

12-14カ月

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> ご飯 豚汁 フーイリチー オレンジ  <small>【赤】豚肉,豚肉,鶏卵,鶏ささ身,ヨーグルト 【黄】胚芽米,さといも,生,ふ,さつま芋 【緑】大根,根深ねぎ,りよくともやし,にんじん,キャベツ,オレンジ  さつま芋とささみのヨーグルト添え オレンジ</small>	<b>3</b> ご飯 みそ汁(厚揚げ,水菜) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え バナナ  <small>【赤】生揚げ,若鶏,もも,豚ひき肉 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】きょうな,にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん,キャベツ,塩昆布,ネギ,かき  納豆みそおにぎり</small>	<b>4</b> あわご飯 すまし汁(冬瓜,わかめ) 魚の味噌照り焼き ひじき炒め みかん  <small>【赤】赤魚,大豆,油揚げ,調製粉乳 【黄】胚芽米,三温糖,コーンフレーク 【緑】とうがん,ワカメ,ネギ,ひじき,にんじん,さやいんげん,温州みかん  コーンフレーク粥</small>	<b>5</b> ご飯 おでん 小松菜の和え物 りんご  <small>【赤】ソーキ骨,沖縄豆腐,しらす 【黄】胚芽米,ごま油,三温糖 【緑】にんじん,大根,なが昆布,こまつな,りよくともやし,ニラ,コーン,りんご  チヂミ</small>	<b>6</b> 麦ご飯 ビーフシチュー スティックキュウリ オレンジ  <small>【赤】牛かた肉,豚レバー,しらす 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター 【緑】にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン,きゅうり,えだまめ,オレンジ  じゃがいもの落とし焼き</small>	<b>7</b> 焼きそば みそ汁(サツマイモ) 白菜の和え物 バナナ  <small>【赤】豚肉,しらす,ツ缶 【黄】中華めん,ごま油,さつま芋,胚芽米,三温糖 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,ネギ,はくさい,きゅうり,味付けのり,バナナ  みそおにぎり</small>
<b>9</b> 麦ご飯 もずく丼 みそ汁(豆腐,小松菜) キャベツサラダ  <small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,沖縄豆腐 【黄】胚芽米,おし麦,砂糖,さつま芋 【緑】沖縄もずく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,こまつな,キャベツ,みかん  ふかし芋 野菜スープ(卵)</small>	<b>10</b> ご飯 みそ汁(レタス,しいたけ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(ブロッコリー) りんご  <small>【赤】さば,豚ひき肉 【黄】胚芽米,そうめん 【緑】レタス,しいたけ,にんじん,りよくともやし,ブロッコリー,りんご  そうめん汁(納豆)</small>	<b>11</b> ご飯 誕生 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) 生ごぼう入り鶏つくね 会人 人参シリシリ(シラス) みかん  <small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,沖縄豆腐,しらす,キングクリップ 【黄】胚芽米,ごま油,バター 【緑】チンゲンサイ,ごぼう,にんじん,ネギ,温州みかん  そうめん汁(魚)</small>	<b>12</b> ご飯 みそ汁(大根,しめじ) 魚の煮付 ナムル(春雨)  <small>【赤】キングクリップ,鶏ささ身,調製粉乳 【黄】胚芽米,はるさめ,ごま油,砂糖,オートミール 【緑】大根,しめじ,ほうれん草,にんじん,きゅうり,バナナ  オートミールとバナナのお焼き</small>	<b>13</b> ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーのおかか和え オレンジ  <small>【赤】若鶏,もも,牛乳,クリーム,グリーンピース,鶏ひき肉 【黄】ロールパン,じゃが芋,オリーブ油,バター,胚芽米 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー,オレンジ  おじや(鶏ミンチ) オレンジ</small>	<b>14</b>  <h2 style="margin: 0;">園内研修 お弁当</h2>  <h2 style="margin: 0;">午前保育</h2>
<b>16</b> 納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ  <small>【赤】納豆,豚肉,豚レバー,沖縄豆腐,まぐろ,缶詰,しらす,チーズ 【黄】胚芽米,じゃが芋,食パン 【緑】にんじん,ネギ,からし,オレンジ  じゃこトースト</small>	<b>17</b> クファジュシー ゆし豆腐(水菜) かぼちゃのそぼろ煮 柿  <small>【赤】豚肉,ゆし豆腐,鶏ひき肉,調製粉乳 【黄】胚芽米,コーンフレーク 【緑】にんじん,昆布,ネギ,きょうな,かぼちゃ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが,にんにく,かき  コーンフレーク粥</small>	<b>18</b> あわご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鮭の味噌きのこあんかけ 土佐和え りんご  <small>【赤】しろさげ,鶏肉,グリーンピース 【黄】胚芽米,ごま油,バター 【緑】大根,ワカメ,ネギ,しめじ,エリンギ,にんじん,たまねぎ,しょうが,きゅうり,コーン,りんご  ジャワライス(おにぎり)</small>	<b>19</b> タコライス ポテトフライ チキン唐揚げ 人参とたまねぎの汁 バナナ  <small>【赤】若鶏,ささ身,豚ひき肉, 【黄】オリーブ油,じゃが芋,胚芽米,ごま,三温糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,にんじん,バナナ  じゃこひじきおにぎり</small>	<b>20</b> ご飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしの和え物  <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト,きな粉 【黄】胚芽米,砂糖,ごま油,さつま芋 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,きゅうり,りよくともやし  さつま芋のヨーグルト添え</small>	<b>21</b> 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ  <small>【赤】豚肉,鶏卵,チーズ 【黄】沖縄そば,砂糖,ごま,胚芽米 【緑】ネギ,こまつな,コーン,にんじん,バナナ  リゾット(小松菜,チーズ)</small>
<b>23</b> ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) ジャンボオムレツ かぶの煮物  <small>【赤】鶏卵,ツ缶 【黄】胚芽米,三温糖 【緑】こまつな,しめじ,ピーマン,赤ピーマン,かぶ,かぶ,葉,にんじん,バナナ  米粉のバナナ蒸しケーキ</small>	<b>24</b> ご飯 みそ汁(キャベツ,ねぎ) 鯖のマヨネーズ焼き きんぴら風煮  <small>【赤】油揚げ,べにざけ,鶏ひき肉 【黄】胚芽米 【緑】キャベツ,ネギ,しめじ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,こまつな  おにぎり(しらす,青菜)</small>	<b>25</b> ご飯 くとうもろこしのスープ ハンバーグ つけ合わせ野菜 マスマス オレンジ  <small>【赤】牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐,まぐろ,缶詰 【黄】胚芽米,じゃが芋 【緑】コーン,コーン,アスパラガス,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,トマト,オレンジ  じゃがいもの落とし焼き</small>	<b>26</b> ご飯 みそ汁(かぼちゃ) 鯖の塩焼き 白和え(ほうれん草,人参) バナナ  <small>【赤】さば,沖縄豆腐,ツ缶,さば,缶詰 【黄】胚芽米,そうめん 【緑】かぼちゃ,しゆんぎく,ほうれん草,にんじん,ニラ,バナナ  ソーメンダシャウ</small>	<b>27</b> 麦ご飯 豚ひき肉と根菜のミルク煮込み スティックキュウリ  <small>【赤】豚ひき肉,豚レバー,脱脂粉乳 【黄】胚芽米,おし麦,じゃが芋,バター,食パン 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ブルーベリー,ジャム,トマト  ジャムパン 野菜スープ</small>	<b>28</b>  <h2 style="margin: 0;">御用納め</h2>  <h2 style="margin: 0;">お弁当</h2>  <small>アンパンマンせんべい りんごカルテツ飲料</small>

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🍁



冬至(かぼちゃ)



クリスマス



年越しそば



おせち料理

※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  
 <<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>>