

予 定 献 立 表

2021年12月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
 <p>12月のこんだて</p>  <p>とうじ</p>		<p>1 ぶりかけご飯 おでん きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p>【赤】ソーキ骨、生揚げ、竹輪、調整豆乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、黒砂糖、油 【緑】にんじん、大根、なが昆布、きゅうり、りょくとうもろこし、バナナ</p> <p>みどり調整豆乳 そペポーポー</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(山東菜、えのき) さばのおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p>【赤】さば、豚、かた、チーズ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油 【緑】さんとうさい、えのきしょうが、大根、さやいんげん、にんじん、りんご</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり 味付小魚</p>	<p>3 カレーライス(ポーク) 切り干し大根サラダ シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚、かた、鶏レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、三温糖、はちや棒 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干し大根、きゅうり、温州みかん</p> <p>EM酪農牛乳 はちや棒 みかん</p>	<p>4 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根、わかめ) キャベツサラダ チーズ(鉄分入り)</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、牛乳、きな粉、明治 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、にら、大根、ワカメネギ、キャベツ、みかん</p> <p>明治牛乳 ホットケーキ</p>
		<p>6 梅入り混ぜご飯 さつま汁 豚肉とチンゲン菜の炒め物 パイン缶</p> <p>【赤】鶏、もも、豚肉、明治牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、さつま芋、こんにゃく、はるさめ、ごま油、米粉、三温糖 【緑】梅干し、しそ、大根、にんじん、根深ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、しいたけ、パインアップル、缶、にら、コーン</p> <p>明治牛乳 チヂミ</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 柿</p> <p>【赤】べにざげ、豚、かた、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、三温糖、ごま 【緑】からしな、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かき</p> <p>麦茶 きつねおにぎり 味付小魚</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p>【赤】鶏、もも、豚、かた、明治牛乳、ハム、ピザチーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、食パン 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、温州みかん、ピーマン、コーン</p> <p>明治牛乳 ピザトースト</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 魚フライタルタルソース パイパイリチー りんご</p> <p>【赤】キングクリップ、豆乳、鶏卵、豚、かた、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、ホットケーキ 【緑】こまつな、しめじ、ピクルス、たまねぎ、パイ、にんじん、にら、りんご</p> <p>明治牛乳 キャロットスティック</p>
<p>13 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) パイン缶</p> <p>【赤】豚、かた 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、ミルミル 【緑】チンゲンサイ、えのき、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、パインアップル、缶、梅干し、味付けのり</p> <p>ミルミル 梅おかかおにぎり</p>	<p>14 タコライス みそ汁(冬瓜、ねぎ) 煮豆 りんご</p> <p>【赤】牛、ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、大豆、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、ホットケーキ、油 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがん、ネギ、真昆布、りんご</p> <p>EM酪農牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>15 ゆかりご飯 みそ汁(なす、油揚げ) 鯖の香味焼き 小松菜とコーンのゴマ和え みかん</p> <p>【赤】油揚げ、さば、明治牛乳、豆乳、ツ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、薄力粉、油 【緑】ナス、根深ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、コーン、にんじん、温州みかん、沖縄もずく、にら</p> <p>明治牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>16 麦ご飯 ゆし豆腐 レバーのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご</p> <p>【赤】ゆし豆腐、豚レバー、鶏卵、豚、かた 【黄】精白米、おし麦、油、田芋 【緑】ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとうもろこし、りんご、しいたけ</p> <p>ジョア(アレン)80 トウンジージュシー</p>	<p>17 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>【赤】鶏、もも、豚肉、牛乳、クリーム、しろさげ、味付小魚 【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、グリーンピース、ブロッコリー、トマト、バナナ、味付けのり</p> <p>麦茶 鮭おにぎり 味付小魚</p>	<p>18 中華丼 みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうり竹輪 みかん</p> <p>【赤】豚、かた、沖縄豆腐、竹輪、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつま芋、バター 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ワカメ、ネギ、きゅうり、温州みかん</p> <p>明治牛乳 キャラメルポテト</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(かぶ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 シークワーサーゼリー</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ、油、はるさめ、シークワーサーゼリー、砂糖、薄力粉 【緑】かぶ、かぶ、葉、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほうれんそう</p> <p>明治牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 魚の味噌照り焼き クーフィリチー 柿</p> <p>【赤】あこうだい、豚、かた、カマボコ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにゃく、油、さつま芋、アーモンド 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、しょうが、昆布、しいたけ、にんじん、かき</p> <p>EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(小松菜、麩) じゃこひじきふりかけ 筑前煮 パイン缶</p> <p>【赤】しらす、鶏、もも、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、ごま、油、三温糖、ケーキ 【緑】こまつな、ひじき、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、かき</p> <p>明治牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん) 味付小魚</p> <p>【赤】牛、かた、ローズ、明治牛乳、きな粉、豆乳、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、食パン 【緑】キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、沖縄もずく、きゅうり、みかん</p> <p>明治牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>24 クリスマスバイキング メニュー</p>  <p>アイスクリーム</p>	<p>25 チキンピラフ すまし汁(小松菜、竹輪) 茹で卵 キュウリとワカメの和え物 バナナ</p> <p>【赤】鶏、もも、竹輪、鶏卵、ツ缶 【黄】精白米、油、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、こまつな、きゅうり、ワカメ、レモン、バナナ、味付けのり</p> <p>麦茶 ツナマヨおにぎり</p>
<p>27 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー みかん</p> <p>【赤】納豆、豚、かた、カマボコ、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、明治牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにゃく、油、全粒粉、薄力粉、三温糖 【緑】大根、しいたけ、からしな、にんじん、たまねぎ、温州みかん、干しぶどう</p> <p>明治牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p>28 御用納め お弁当</p> <p>せんべい 豆乳 プルーン</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。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>クリスマス</p>  <p>としこしそば</p>		

※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

ひよこ組

2021年12月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">12月のこんだて</p> <p style="text-align: center;">とうじ</p>		<p>1 ふりかけご飯 おでん きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】ソーキ骨、生揚げ、竹輪、調整豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、黒砂糖、油 【緑】にんじん、大根、なが昆布、きゅうり、りょくとうもや し、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 そべポーポー</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(山東菜、えのき) 白身魚のおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p><small>【赤】キング、豚・かた、チーズ 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油 【緑】さんとうさい、えのきしょうが、大根、さやいんげん、 にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり</p>	<p>3 カレーライス(ポーク) 切り干し大根サラダ シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚・かた、鶏レバー、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干し大根、きゅう り、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 おにぎり みかん</p>	<p>4 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根、わかめ) キャベツサラダ チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、牛乳、きな粉 明治 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、くずでん粉、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、大根、ワカメネギ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ホットケーキ</p>
<p>6 梅入り混ぜご飯 さつま汁 豚肉とチンゲン菜の炒め物 パイナップル</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚肉、明治牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、さつま芋、こんにやく、はるさ め、ごま油、米粉、三温糖 【緑】梅干し、しそ、大根、にんじん、根菜ねぎ、チンゲンサ イ、しょうが、たまねぎ、しいたけ、パイナップル・缶、ニラ、 コーン</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 チヂミ</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】べにざげ、豚・かた、油揚げ 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、三温糖、ごま 【緑】からし、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 かき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p><small>【赤】鶏・もも、豚・かた、明治牛乳、ハム、ピザチーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、食パン 【緑】かぼちゃ、根菜ねぎ、りんご、にんじん、チンゲンサ イ、たまねぎ、温州みかん、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ピザトースト</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 魚フライタルタルソース パパイアイリチー りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、豚・かた、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、ホット ケーキ 【緑】こまつな、しめじ、ピクルス、たまねぎ、パパイア、 にんじん、ニラ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 キャロットスティック</p>	<p>10 ハヤシライス 小魚サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、しらす、ソファール、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま油、さつま 芋 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、ひ じき、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">園内研修 お弁当</p>
<p>13 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) パイナップル</p> <p><small>【赤】豚・かた 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、ミルミル 【緑】チンゲンサイ、えのき、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 あおのり、パイナップル・缶、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル 梅おかかおにぎり</p>	<p>14 タコライス みそ汁(冬瓜、ねぎ) 煮豆 りんご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、大豆、EM牛乳、豆 腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、砂糖、ホットケーキ、油 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうが ん、ネギ、真昆布、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>15 ゆかりご飯 みそ汁(なす、油揚げ) 白身魚の香味焼き 小松菜とコーンのゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、キング、明治牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、薄力粉、油 【緑】ナス、根菜ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、コーン、に んじん、温州みかん、沖縄もずく、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>16 麦ご飯 ゆし豆腐 レバーのカレー揚げ 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、豚レバー、豚・かた 【黄】精白米、おし麦、油、田芋 【緑】ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょくとう もやし、りんご、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(アレン)80 トウンジージュシー</p>	<p>17 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、しろさけ 【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、グリーンピース、ブ ロccoli、トマト、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>18 中華丼 みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうり竹輪 みかん</p> <p><small>【赤】豚・かた、沖縄豆腐、竹輪、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、三温糖、さつま芋、バター 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン、ワカメ、ネギ、き ゅうり、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 キャラメルポテト</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(かぶ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 シークワーサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ、油、はるさめ、シークワーサーゼリー、砂糖、 薄力粉 【緑】かぶ、かぶ・葉、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほうれ んそう</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 魚の味噌照り焼き クーブイリチー 柿</p> <p><small>【赤】あこうだい、豚・かた、カマボコ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにやく、油、さつま芋、 アーモンド 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、しょうが、昆布、しいたけ、にんじん、 かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(小松菜、麩) じゃこひじきふりかけ 筑前煮 パイナップル</p> <p><small>【赤】しらす、鶏・もも、明治牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、ごま、油、三温糖、ケーキ 【緑】こまつな、ひじき、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいた け、さやいんげん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 蒸しケーキ</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】牛・かた、ローズ、明治牛乳、きな粉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく、三温糖、食 パン 【緑】キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、沖縄もずく、きゅうり、みかん 明治牛乳 パン(きな粉クリーム)</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳</p>	<p>24 クリスマスメニュー</p> <div style="text-align: center;">  <p>ヨーグルト</p> </div>	<p>25 チキンピラフ すまし汁(小松菜、竹輪) キュウリとワカメの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏・もも、竹輪、ツナ缶 【黄】精白米、油、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、こまつな、き ゅうり、ワカメ、レモン、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>
<p>27 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚・かた、カマボコ、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰、明 治牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、全粒粉、薄力粉、三 温糖 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、たまねぎ、温州 みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 スコーン(卵乳なし)</p>	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">御用納め お弁当</p>				
<p>12月はクリスマスや年末年始と楽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。旬の野菜や果物を食べて、元気に過ごしましょう🍀</p>					
			 <p>クリスマス</p>		 <p>としこしそば</p>

※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