

# 予 定 献 立 表

2023年12月分

月	火	水	木	金	土
 <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 style="text-align: center;">おせち料理 <span style="margin-left: 200px;">年越しそば</span></p>				<p>1 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、かりんとう 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、ひじき、コンパナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 パナナ</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) チンジャオロース きゅうりと竹輪の和え物 味付小魚</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚、かた、赤肉、竹輪、ゴマなしミニフィッシュ、牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、マヨドレ 【緑】ネギ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、水煮魚、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 カルシウムウエハース</p>
<p>4 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) みかん</p> <p><small>【赤】鶏肉、豚肉、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、薄力粉、きび砂糖、はちみつ、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、えのき、オレシ、マレード、キャベツ、たまねぎ、にんじん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいも蒸しカップ</p>	<p>5 麦ご飯 みそ汁(小松菜・ちくわ) 鮭の醤油バター焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p><small>【赤】竹輪、しらす、豚、かた、肉 【黄】精白米、おし麦、油、くずもち粉 【緑】こまつな、ブロッコリー、にんじん、バナナ、たまねぎ</small></p> <p style="text-align: center;">野菜、果実ジュース くずもち</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 筑前煮 モズク酢(みかん)</p> <p><small>【赤】生揚げ、若鶏、もも、EM牛乳、しらすチーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖、食パン、マヨドレ 【緑】ネギ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャコースト</p>	<p>7 ふりかけご飯 豚汁 麩チャンプルー パイン缶</p> <p><small>【赤】豚かた肉、豚肉、鶏卵、明治牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、しらたき、さといも、油、ふ、ライ麦、薄力粉、きび砂糖 【緑】大根、こまつな、にんじん、根、深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、りよくとうもろやし、りんご、干しぶどう、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 スコーン(卵なし)</p>	<p>8 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・わかめ・ねぎ) マカロニサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、スバゲティ、マヨドレ、シークワサーゼリー 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、大根、ワケメネギ、きゅうり、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>	<p style="text-align: center;"><b>園内研修 お弁当 家庭保育協力願ひ</b></p>  <p style="text-align: center;">牛乳 星たべ煎餅</p>
<p>11 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ポーケケチャップ かぼちゃ含め煮 チーズ10鉄分入れ</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚、かた、赤肉、EM牛乳、まぐろ、缶詰、型抜き、チーズ10鉄分 【黄】精白米、あわ精白粒、油 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、パインアップル、缶、コンパナ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 かりんとう パナナ</p>	<p>12 タコライス みそ汁(冬瓜・ねぎ) 粉ふきいも(青のり) オレンジ</p> <p><small>【赤】牛、ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、明治牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ホットケーキ、油、きび砂糖 【緑】さんとう、しいたけ、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、バナナ、にんじん、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(山東菜・しめじ) さばのおろし煮 いんげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、明治牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、マヨドレ、きび砂糖、薄力粉 【緑】えのき、わかめ、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、温州みかん、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 ヒラヤチー</p>	<p>14 麦ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) ハンバーグ(アレルギー対応) れんこんのゴママヨサラダ みかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚、かた、赤肉、鶏レバー、脱脂粉乳、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、マヨドレ、きび砂糖、薄力粉 【緑】えのき、わかめ、たまねぎ、れんこん、にんじん、さやいんげん、温州みかん、ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チョコクリームサンド</p>	<p>15 カレーライス(魚) 切り干し大根サラダ パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏肉、かた、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、きび砂糖、精白米、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ほたば焼</p>	<p>16 沖縄そば キャベツの塩昆布和え オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏肉、かた、牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、きび砂糖、精白米、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、オレンジ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 ほたば焼</p>
<p>18 納豆ごはん イナムドチ ババイヤイリチー バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚かた肉、まぐろ、缶詰、EM牛乳、ツナ缶、チーズ、クリーム、牛乳、チーズ 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、きび砂糖、薄力粉 【緑】大根、しいたけ、ハバ、にんじん、ニラ、バナナ、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>19 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 みかん</p> <p><small>【赤】あこうだ、豚かた肉、まぐろ、明治牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、こんにやく、油、薄力粉、炭酸飲料、サイダー、黒砂糖 【緑】はくさい、トマト、ワケメネギ、昆布、しいたけ、にんじん、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 そべポーポー(卵なし)</p>	<p>20 二色丼 みそ汁(キャベツ・ふ) 大根の甘酢和え パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳、缶クリーム 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、焼きふ、観世ふ、さつま芋、バター 【緑】キャベツ、ネギ、大根、パインアップル、缶</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつま芋スイートポテト</p>	<p style="text-align: center;"><b>クリスマス会</b></p>  <p style="text-align: center;">Merry Christmas</p> <p style="text-align: center;">明治アイスクリーム</p>	<p>22 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) レバーの炒め物 スバゲティサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚レバー、豚かた肉、まぐろ、缶詰、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、スバゲティ、マヨドレ、ケーキ 【緑】たまねぎ、ネギ、にんにく、にんじん、りよくとうもろやし、きゅうり、干しぶどう、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>23 チキン照り焼き丼 みそ汁(白菜・麩) キャベツサラダ ブルー</p> <p><small>【赤】鶏、もも、牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、ふ、きび砂糖、さつま芋、バター 【緑】たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、はくさい、キャベツ、みかん、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">牛乳 雪の宿せんべい</p>
<p>25 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) なすの挽き肉炒め 土佐和え チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、型抜き、チーズ10鉄分、EM牛乳、豆腐、豆乳、ホイップクリーム、植物性脂肪 【黄】精白米、あわ精白粒、油、米粉、きび砂糖、粉糖 【緑】かぼちゃ、しめじ、ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)</p>	<p>26 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 豆腐ハンバーグ きんぴら風煮(れんこん) みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、豚ひき肉、みどり調整豆乳、鮭フレーク 【黄】精白米、おし麦、パン粉、油 【緑】チンゲンサイ、ネギ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、温州みかん、こまつな、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 青菜おにぎり(鮭)</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) 鯖の香味焼き キャベツのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】さば、明治牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、ホットケーキ、ゴマ 【緑】レタス、トマト、ワケメネギ、にんにく、キャベツ、コンパナ、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">明治牛乳 セサミスティック</p>	<p style="text-align: center;"><b>御用納め お弁当</b></p>  <p style="text-align: center;">お弁当</p> <p style="text-align: center;">Ca飲料(リコ) クッキー(レーズン)</p>	<p>21 カレーピラフ コンソメスープ 鶏のから揚げ ポテトフライ ゼリー</p>  <p style="text-align: center;"><b>*クリスマスメニュー</b></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

2023年12月分

12～14か月

月	火	水	木	金	土	
<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、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。</p> <p>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>としこしそば</p>		<p>1</p> <p>ハヤシライス(レバー) 小魚サラダ バナナ</p> <p>【赤】牛肉、鶏レバー、しらす 【黄】精白米、じゃが芋、油、ごま油 【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、バナナ</p> <p style="text-align: right;">混ぜご飯(人参・シラス)</p>	<p>2</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) チンジャオロース スティックキュウリ 果物</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚・かた・赤肉 【黄】精白米、きび砂糖、ごま油 【緑】ネギ、たまねぎ、たけのこ・水煮缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり</p> <p style="text-align: right;">子ども煎餅</p>
<p>4</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) チキンマレード煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) みかん</p> <p>【赤】成鶏・手羽、豚肉 【黄】精白米、油、さつま芋 【緑】チンゲンサイ、えのき、オレソ、マレード、キャベツ、たまねぎ、にんじん、温州みかん</p> <p style="text-align: right;">ふかし芋</p>	<p>5</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(小松菜) 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】しらさぎ、豚肉 【黄】精白米、油 【緑】こまつな、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、バナナ</p> <p style="text-align: right;">かつおフリカケおにぎり</p>	<p>6</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 筑前煮 オレンジ</p> <p>【赤】豆腐、若鶏、もも、しらすチーズ 【黄】精白米、油、食パン、マヨネーズ 【緑】ネギ、にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、オレソ</p> <p style="text-align: right;">じゃこトースト</p>	<p>7</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁 麩チャンプルー りんご煮</p> <p>【赤】豚肉、鶏卵、挽きわり、白身魚 【黄】精白米、さといも、油、ふ、そうめん 【緑】大根、こまつな、根深ねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、りんご</p> <p style="text-align: right;">そうめん汁(白身魚)</p>	<p>8</p> <p>軟飯～ご飯 すまし汁(大根) マーボー豆腐 マカロニサラダ バナナ</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、まぐろ・缶詰、鶏ひき肉 【黄】精白米、きび砂糖、ごま油、スパゲティ麺、マヨネーズ 【緑】大根、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ニラ、きゅうり、バナナ</p> <p style="text-align: right;">わかめおにぎり</p>	<p>9</p> <p style="text-align: center;"><b>園内研修</b> お弁当 家庭保育協力願い</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: right;">子ども煎餅</p>	
<p>11</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(キャベツ) ポークケチャップ かぼちゃ含め煮 バナナ</p> <p>【赤】豚・かた・赤肉、バナナ 【黄】精白米、油 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、コーン、バナナ</p> <p style="text-align: right;">ゆかり粉おにぎり</p>	<p>12</p> <p>タコライス(トマト) みそ汁(冬瓜) 粉ふきいも(青のり) オレンジ</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、豆腐きな粉 【黄】精白米、じゃが芋、ホットケーキ、油 【緑】たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがんと、ネギ、あおのり、オレンジ</p> <p style="text-align: right;">もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>13</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(山東菜) さばのおろし煮 いんげんソテー バナナ</p> <p>【赤】さば、豚肉、豚挽き肉 【黄】精白米、きび砂糖、油、ごま、むき 【緑】さんとうさい、大根、さやいんげん、にんじん、にんじん、ひじき、バナナ</p> <p style="text-align: right;">味噌おにぎり</p>	<p>14</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) ハンバーグ 人参の煮浸し みかん</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、きな粉、ツナ缶 【黄】精白米、じゃが芋、油、きび砂糖 【緑】えのき、わかめ、たまねぎ、にんじん、みかん、ニラ</p> <p style="text-align: right;">ヒラマチー</p>	<p>15</p> <p>カレーライス(魚) スティック野菜 りんご煮</p> <p>【赤】キングクリップ、豚・かた・赤肉、鶏レバー、脱脂粉乳、豆腐 【黄】精白米、じゃが芋、油、そうめん 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、りんご</p> <p style="text-align: right;">そうめん汁(とりひき)</p>	<p>16</p> <p>沖縄そば(肉入り) キャベツの和え物 果物</p> <p>【赤】豚肉 【黄】沖縄そば、きび砂糖、精白米、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、キャベツ、きゅうり</p> <p style="text-align: right;">子ども煎餅</p>	
<p>18</p> <p>軟飯～ご飯(納豆) みそ汁(大根) 人参イリチー(煮) バナナ</p> <p>【赤】納豆、チーズ 【黄】精白米、油 【緑】大根、にんじん、ほうれん草、バナナ</p> <p style="text-align: right;">リゾット(ほうれん草・チーズ)</p>	<p>19</p> <p>軟飯～ご飯 すまし汁(白菜・トマト) 魚の味噌照り焼き 人参ソテー(かつお) みかん</p> <p>【赤】あごだ、ヨーグルト、きな粉、かつお粉 【黄】精白米、きび砂糖、油、バナナ、薄力粉 【緑】はくさい、トマト、ワカメ、にんじん、みかん、葉ねぎ</p> <p style="text-align: right;">ひらやちー</p>	<p>20</p> <p>二色丼(鶏ひき肉) みそ汁(キャベツ・ふ) 大根の甘酢和え りんご煮</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー 【黄】精白米、きび砂糖、油、焼きふ、観世ふ、さつま芋 【緑】キャベツ、ネギ、大根、オレソ、りんご</p> <p style="text-align: right;">さつま芋の落し焼き</p>	<p>21</p> <p style="text-align: center;"><b>クリスマス会</b></p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: right;">ホットケーキ</p>		<p>22</p> <p>軟飯～ご飯み レバー炒め物 みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ) スパゲティサラダ オレンジ</p> <p>【赤】豚レバー、豚肉、大豆、牛乳、レバー 【黄】油、薄力粉、バター、精白米、田芋 【緑】じゃが芋、にんじん、たまねぎ、オレソ</p> <p style="text-align: right;">野菜入りジュシー</p>	<p>23</p> <p>チキン照り焼き みそ汁(白菜、麩) キャベツサラダ 果物</p> <p>【赤】若鶏、もも、豆腐 【黄】精白米、油、じゃが芋、マヨネーズ 【緑】たまねぎ、にんじん、あおさ、にんじん、きゅうり</p> <p style="text-align: right;">子ども煎餅</p>
<p>25</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(かぼちゃ) なすの挽き肉炒め 土佐和え くだもの みかん</p> <p>【赤】豚ひき肉 【黄】精白米、油、ホットケーキ粉 【緑】かぼちゃ、ネギ、ナス、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり</p> <p style="text-align: right;">カップケーキ</p>	<p>26</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら風 みかん</p> <p>【赤】沖縄豆腐、ツナ缶、豆乳、鶏ひき肉、鮭フレーク 【黄】精白米、パン粉、油 【緑】チンゲンサイ、ネギ、にんじん、さやいんげん、こまつな、温州みかん</p> <p style="text-align: right;">青菜おにぎり(鮭)</p>	<p>27</p> <p>軟飯～ご飯 みそ汁(レタス・トマト・ワカメ) 鯖の塩焼き キャベツのごま和え バナナ</p> <p>【赤】さば、ヨーグルト 【黄】精白米、パン粉、油 【緑】レタス、トマト、ワカメ、キャベツ、コーン、にんじん、バナナ</p> <p style="text-align: right;">コーンフレーク</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;"><b>御用納め</b> お弁当</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: right;">お弁当 蒸しパン</p>		<p>21</p> <p>カレーピラフ コンソメスープ ハンバーグ ポテトフライ バナナ</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: right;">ホットケーキ</p> <p style="text-align: center;"><b>*クリスマスメニュー</b></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・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・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》