

予 定 献 立 表

2022年12月分

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土	
 冬至	 クリスマス	 年越しそば	 おせち料理	<p>1 麦ご飯 みそ汁(青菜,しめじ) 鯖の香味焼き クーブイリチー パイン缶</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,カマコ,牛乳,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,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,にんにく,昆布,しいたけ,にんじん,パイン缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) ごぼう入り鶏つくね きゅうりともやしの和え物 黄パプリカスティック ゼリー</p> <p><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,食パン 【緑】チンゲンサイ,ごぼう,たまねぎ,ショウガ,きゅうり,りょくともやし,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)</p>	<p>3 親子丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】鶏もも,鶏卵,チーズ 【黄】精白米 【緑】ネギ,しいたけ,たまねぎ,人参</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>
<p>5 あわご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 白菜サラダ ミニトマト バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ,豚肉,沖縄豆腐,豚肉,豆乳,ツ缶 【黄】精白米,あわ精白粒,油,薄力粉 【緑】キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,島にんじん,バナナ,沖繩もずく,ニラ,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 もずく入りひらやちー</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 魚フライタルソース 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豆乳,鶏卵,豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,マヨドレ,油,さつま芋,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,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スイートポテト</p>	<p>7 麦ご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) 柿 きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,EM牛乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,くずでん粉,黒砂糖 【緑】にんじん,大根,なが昆布,こまつな,りょくともやし,かき,きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>8 玄米ご飯 飛 行 船 すまし汁(冬瓜,ワカメ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) みかん</p> <p style="text-align: right;">3,4,5歳児 おにぎり 豆乳 みかん</p> <p><small>【赤】あこうだい,鶏ささ身,ハム,ピザチーズ 【黄】精白米,おし麦,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,ほうれんそう,にんじん,きゅうり,みかん,ピーマン,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ピザトースト</p>	<p style="font-size: 24px; color: green;">お遊戯会</p>  <p style="text-align: center;">マーブルパン 野菜ジュース みかん</p>	<p>10 マーボー豆腐丼 すまし汁 プルーン</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】精白米 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	
<p>12 納豆ごはん 豚汁 からし菜チャンプルー バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,牛乳,まぐろ缶 【黄】精白米,あわ精白粒,油,薄力粉 【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,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ツナサンド</p>	<p>13 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え りんご</p> <p><small>【赤】鶏もも,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,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,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト サーターアダーギー</p>	<p>14 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも(青のり) きゅうりスティック みかん</p> <p><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,精白米,ごま油,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,はくさい,あおのり,にんじん,ひじき,きゅうり,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>15 玄米ご飯 バ ス 遠 足 すまし汁(絹ごし,わかめ) ポークビーンズ プルーン</p> <p style="text-align: center;">※2,3,4,5歳児は弁当持参</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,牛乳,絹ごし豆腐 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,プルーン</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト クッキー</p>	<p>16 カレーライス(チキン) 誕生 会 小魚サラダ 赤パプリカスティック すまし汁 ゼリー</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生ケーキ</p>	<p>17 クファージュシー みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】豚肉,チーズ 【黄】精白米 【緑】にんじん,玉ネギ,しいたけ,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	
<p>19 あわご飯 みそ汁(大根,しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) ポテトサラダ バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ 【黄】精白米,あわ精白粒,油,はるさめ,じゃが芋 【緑】大根,しいたけ,ネギ,にんじん,さやいんげん,バナナ,味付けのり,トマト</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 味噌おにぎり</p>	<p>20 麦ご飯 すまし汁(小松菜,竹輪) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソーテー りんご</p> <p><small>【赤】竹輪,さば,豚肉,牛乳,ツ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,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,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ひらやちー</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(青菜,えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 煮豆 柿 きゅうりスティック</p> <p><small>【赤】べにざけ,豆乳,EM牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,きび砂糖,ホットケーキ,ゴマ(黒),ごま油 【緑】こまつな,えのき,しめじ,たまねぎ,真昆布,にんじん,柿</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ごまポッキー</p>	<p>22 玄米ご飯 冬 至 なめこ汁(ネギ) ハンバーグ 野菜炒め(キャベツ,チンゲン) みかん</p> <p><small>【赤】豆腐,鶏牛,豚ひき肉,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,田芋 【緑】なめこ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくともやし,さやいんげん,温州みかん,しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 トウンジージュシー</p>	<p>23 クリスマス会& オールドフルパーティー</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 クリスマスケーキ</p>	<p>24 チキンピラフ すまし汁 プルーン</p> <p><small>【赤】鶏もも,グリーンピース, 【黄】精白米, 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	
<p>26 麦ご飯 イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ ミニトマト</p> <p><small>【赤】豚肉,カマコ,沖縄豆腐,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,油,ライ麦,薄力粉,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ニラ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン</p>	<p>27 麦ご飯 弁 当 箱 持 参 豆乳 トンカツ パパイヤイリチー りんご</p> <p><small>【赤】豚肉,豆乳,まぐろ缶,牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,薄力粉,油,玄米フレーク,マシュマロ 【緑】ワカメ,ネギ,パパイア,にんじん,ニラ,かき</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 玄米フレークスナック</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">御用納め(弁当持参)</p>  <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</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> 			

※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