

予 定 献 立 表

あおば保育園

2022年12月分

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、かまぼこ、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、こんにやく、油、食パン 【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、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ジャムパン(食パン)</p>	<p>2 カレーライス(チキン・玄米) 小魚サラダ パプリカスティック ゼリー</p> <p><small>【赤】グリーンピース、鶏肉、鶏レバー、しらす、発酵乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ホットケーキ、ゼリー 【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もちもちドーナツ(卵抜き)</p>	<p>3 親子丼 みそ汁 チーズ</p> <p><small>【赤】成鶏・もも肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦 【緑】餅、たまねぎ、ピーマン、にんじん</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 からし菜チャンプルー プチトマト、バナナ</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、発酵乳、豆乳、ツナ缶 【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、からし、にんじん、バナナ、沖繩もずく、ニラ、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 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、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、マヨドレ、さつま芋 【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 大学芋</p>	<p>7 玄米ご飯 クリームシチュー スープ 味付小魚 みかん</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 2px;">3~5歳児 劇団飛行船 にぎり おにぎり ・お乳 ・みかん</p> <p><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】精白米、玄米、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉、くずでん粉、黒砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、みかん、ほうれん草</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>	<p>8 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、わかめ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) 柿</p> <p><small>【赤】あこうだい、鶏ささ身、発酵乳、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】とうがんとわかめ、ネギ、ショウガ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、柿、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>9 麦ご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) ゼリー</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、ゼリー 【緑】にんじん、大根、なが昆布、こまつな、りょくと、うもやし、精白米、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 わかめおにぎり</p>	<p>10 マーボー豆腐丼 みそ汁 ブルー</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、ブルー</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 お菓子</p>	
<p>12 納豆ごはん 豚汁 人参シリシリ(シラス) プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉、しらす、発酵乳、まぐろ缶 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さといも、ごま油、ロールパン、マヨドレ 【緑】大根、こまつな、にんじん、根深ねぎ、島ニンジン、ネギ、バナナ、キャベツ、コーン、トマト</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、発酵乳、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) 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、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 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 パイン缶</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、木綿豆腐、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、ホットケーキ粉、ゴマ(黒) 【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、りんご、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ごまごま豆腐パン</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: #e91e63;">おゆうぎ会</p> <p style="text-align: center;">~おみやげ~ ・紅芋マーブルパン ・野菜ジュース ・みかん</p>	<p>17 ポロポロジュシー チーズ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、チーズ 【黄】精白米、大麦、押し麦 【緑】にんじん、玉ねぎ、ほうれん草</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 プチトマト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、発酵乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、じゃが芋、マヨドレ 【緑】大根、しいたけ、ネギ、にんじん、さやいんげん、トマト、バナナ、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト 梅おかかおにぎり</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(なす) 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、発酵乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、玄米フレーク、マッシュマロ 【緑】ナス、わかめ、ネギ、パイア、にんじん、ニラ、りんご</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>21 麦ご飯 すまし汁(青菜、えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 煮豆 みかん</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.5em; color: #e91e63;">誕生会</p> <p><small>【赤】ペニシダケ、大豆、EM牛乳、豆乳、ホップクリーム、植物性脂肪 【黄】精白米、おし麦、マヨドレ 【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 カップケーキ(ココア)</p>	<p>22 麦ご飯 豆乳 ハンバーグ(アレルギー対応) 付け合わせ野菜 みかん</p> <p><small>【赤】鶏もも、牛、豚ひき肉、沖縄豆腐 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋 【緑】チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、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 Xmasオードブル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマトスパゲティ ・コーンスープ・ウィナー ・チーズおにぎり ・エビフライ ・ミートボール ・スパイシーチキン ・フロッキーソテー ・ミニトマト ・りんご ・ぶどう赤・緑 ・みかん缶 <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 みそ汁 ブルー</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、ブルー</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 プチトマト バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、かまぼこ、沖縄豆腐、EM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、トマト、バナナ、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト スコーン</p>	<p>27 麦ご飯 すまし汁(小松菜、竹輪) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソテー りんご</p> <p><small>【赤】竹輪、さば、豚肉、発酵乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、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、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">飲むヨーグルト ひらやちー</p>	<p style="font-size: 1.5em; color: #e91e63;">お弁当 御用納め</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