

# 予 定 献 立 表

2023年12月分

あおば保育園

月	火	水	木	金	土
 冬至 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❀			 クリスマス	1 ハヤシライス(玄米) スープ 小魚サラダ クランベリーゼリー 【赤】牛肉、鶏レバー、しらす、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉 【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、沖繩もずく、ニラ EM酪農牛乳 もずくひらやちー	2 中華丼 スープ チーズ 【赤】豚・かた・赤肉、チーズ 【黄】精白米、おし麦、油、きび砂糖 【緑】はくさい、にんじん、しいたけ、ピーマン 麦茶 お菓子
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) バナナ 【赤】鶏、羊羽、豚肉、発酵乳、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、オレンジ・マレード、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ 飲むヨーグルト さつまいも蒸しカップ	5 麦ご飯 みそ汁(小松菜・ちくわ) 鮭の塩麹焼き ブロッコリーソテー りんご 【赤】竹輪、しらす、豚かた肉、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、油、バター 【緑】こまつな、ブロッコリー、にんじん、コーン、りんご、たまねぎ	6 チキンピラフ アーサ汁 ポテトサラダ みかん 【赤】若鶏、もも、グリーンピース、豆腐、EM牛乳 【黄】精白米、油、じゃが芋、マヨネーズ、ホットケーキミックス 【緑】たまねぎ、にんじん、にんにく、あおさ、にんじん、きゅうり、コーン、ブルーベリー	7 ふりかけご飯 豚汁 麩チャンプルー 柿 【赤】豚かた肉、豚肉、鶏卵、発酵乳、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、根菜ねぎ、キャベツ、たまねぎ、りょうとうもやし、柿、干しぶどう 飲むヨーグルト スコーン(卵乳なし)	8 <b>おゆうぎかい</b> ~お土産~ ・パン ・みかん ・野菜ジュース EM酪農牛乳	9 親子丼 スープ プルーン 【赤】成鶏、もも肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦 【緑】たまねぎ、ピーマン、にんじん、プルーン 麦茶 お菓子
11 あわご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ポークケチャップ かぼちゃ含め煮 バナナ 【赤】油揚げ、豚かた肉、赤肉、発酵乳、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、あわ精白粒、油、ロールパン、マヨネーズ 【緑】キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、バナナ、コーン 飲むヨーグルト ツナサンド	12 タコライス みそ汁(冬瓜・ねぎ) みかん 【赤】牛・ひき肉、豚レバー、ピザチーズ、発酵乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、油、ホットケーキ、油、きび砂糖 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがんと、ネギ、みかん 飲むヨーグルト もちもちドーナツ(卵抜き)	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 りんご 【赤】さば、豚肉、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油、ごま、ケーキ 【緑】さとういしめじ、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、りんご、にんじん、ひじき EM酪農牛乳 誕生日ケーキ	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 柿 【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖繩豆腐、発酵乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま、マヨネーズ、きび砂糖、スパゲティ麺、黒砂糖 【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、かき 飲むヨーグルト マカロニきな粉	15 カレーライス(玄米) スープ 切り干し大根サラダ パタフライピーゼリー 【赤】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、玄米、じゃが芋、油、ごま 【緑】にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、大根、切り干し大根、きゅうり EM酪農牛乳 みそおにぎり	16 ジューシー スープ チーズ 【赤】豚肩肉、チーズ 【黄】精白米 【緑】ネギ、しいたけ 麦茶 お菓子
18 納豆ごはん イナムドチ パパイアイリチー バナナ 【赤】納豆、豚かた肉、カマボコ、まぐろ、缶詰、発酵乳、チヂミ、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、パパイア、にんじん、コーン、バナナ、ほうれんそう 飲むヨーグルト チーズ蒸しパン	19 麦ご飯 みどり調整豆乳 魚の味噌照り焼き クービーリチー みかん 【赤】あごうだい、豚かた肉、カマボコ、発酵乳、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】ワカメ、ショウガ、昆布、しいたけ、にんじん、みかん 飲むヨーグルト そべポーポー(卵なし)	20 三色丼 みそ汁(ネギ・ふ) 大根の甘酢和え りんご 【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、EM牛乳 【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】ネギ、大根、ほうれん草、りんご、オレンジ・パレンシア・ストレートジュース EM酪農牛乳 さつま芋のオレンジ煮	21 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) レバーの炒め物 スパゲティサラダ オレンジ 【赤】豚レバー、豚かた肉、まぐろ、缶詰 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、きび砂糖、スパゲティ麺、マヨネーズ 【緑】たまねぎ、ネギ、にんにく、にんじん、りょうとうもやし、コーン、きゅうり、干しぶどう、オレンジ、しいたけ、ネギ 麦茶 トウンジージュシー	22 <b>クリスマス会</b> 冬至 ・おにぎり ・スープ ・エビフライ ・スパイシーチキン ・ミートボール ・ウインナー ・ブロッコリー・ミニトマト ・みかん・ぶどう赤・緑 EM酪農牛乳 クリスマスケーキ	23 マーポー丼 スープ プルーン 【赤】沖繩豆腐、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、プルーン 麦茶 お菓子
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 バナナ 【赤】豚ひき肉、発酵乳、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、バナナ 飲むヨーグルト カップケーキ(ココア)	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 【赤】油揚げ、沖繩豆腐、ツナ缶、豚ひき肉、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 麦茶 青菜おにぎり(鮭)	27 麦ご飯 みそ汁(レタス・トマト・わかめ) 鯖の香味焼き キャベツのゴマ和え りんご 【赤】さば、EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま、油、ホットケーキミックス 【緑】レタス、トマト、わかめ、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、りんご EM酪農牛乳 セサミスティック	28 <b>お弁当</b> 御用納め  麦茶 お菓子	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・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