

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

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 りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚肉、カマボコ、豆腐 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、こんにやく、油 【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、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p>	<p>2 麦ご飯 すまし汁(白菜、しいたけ) ポークビーンズ バナナ</p> <p><small>【赤】大豆、豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、スパゲティ麺、油 【緑】はくさい、しいたけ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべぼーぼー</p>	<p>3 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根、わかめ、ねぎ) 果物</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、ごま油、油 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、大根、ワカメ、ネギ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</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 パイン缶</p> <p><small>【赤】油揚げ、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、牛乳、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、からし、にんじん、パインアップル缶、沖縄もずく、ネー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>6 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(キャベツインゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも、豚かた肉 【黄】精白米、おし麦、油、ごま油 【緑】ワカメ、ネギ、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、りよくとんもやし、さやいんげん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p>	<p>7 麦ご飯 ビーフシチュー ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛・かたロース、豚レバー、クリームヨーグルト 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、薄力粉 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>8 麦ご飯 すまし汁(冬瓜、ワカメ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) オレンジ</p> <p><small>【赤】あこうだい、鶏ささ身 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、はるさめ、ごま油 【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p>	<p>9 麦ご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) 柿</p> <p><small>【赤】ソーキ骨、生揚げ、竹輪、牛乳 【黄】精白米、おし麦 【緑】にんじん、大根、なが昆布、こまつな、りよくとんもやし、かき</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>10 ご飯 カレーライス(チキン) 果物</p> <p><small>【赤】グリーンピース、鶏肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、ごま油 【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;">麦茶 青菜おにぎり</p>	
<p>12 麦ご飯 みそ汁(豆腐、ワカメ) 筑前煮 キャベツの塩昆布和え みかん</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、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p>	<p>13 納豆ごはん 豚汁 人参シソ バナナ</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さといも、ごま油 【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p>	<p>14 ごはん もずく丼 ゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏卵、豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、きび砂糖、油 【緑】沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、なめこ、ネギ、きゅうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット</p>	 お弁当会です 麦茶 ゆかりおにぎり	<p>16 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 りんご</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、沖縄豆腐、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】チンゲンサイ、ごぼう、たまねぎ、ショウガ、きゅうり、りよくとんもやし、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p>	<p>17 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え 果物</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ 【黄】沖縄そば、きび砂糖、ごま、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、コーン、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</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) さつまいもの甘辛煮 パイン缶</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、みどり調整豆乳 【黄】精白米、あわ精白粒、油、はるさめ、さつまい芋 【緑】大根、しいたけ、ネギ、にんじん、さやいんげん、パインアップル缶</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 ピザトースト</p>	<p>20 麦ご飯 みそ汁(ゆし豆腐) 鮭の塩焼き パイパイリチー 柿</p> <p><small>【赤】豚肉、豆乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油 【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p>	<p>21 ごはん カレーライス(ベジタブル) ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、豚レバー、牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく、切り干し大根、きゅうり、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ビスケット</p>	<p>22 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) 冬 至 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツインゲン) みかん</p> <p><small>【赤】豆腐、鶏手羽、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、りよくとんもやし、さやいんげん、温州みかん、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">フルーツ豆乳 トウンジージュシー</p>	<p>23 麦ご飯 野菜スープ ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏もも、牛・豚ひき肉、沖縄豆腐、牛乳、豆腐、豆乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、米粉、きび砂糖、粉糖 【緑】チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー、カリフラワー</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 クリスマスケーキ</p>	<p>24 ごはん 豚汁 果物</p> <p><small>【赤】納豆、豚肉 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、さといも、ごま油 【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p>	
<p>26 麦ご飯 イナムドチ タマナーチャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、牛乳 【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、ネー、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア 誕生会ケーキ</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 チーズ10鉄分入り</p> <p><small>【赤】竹輪、さば、豚肉、型抜きチーズ10鉄分、豆乳 【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</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 若菜と梅しそおにぎり</p>	<p>28 ごはん ハヤシライス 果物</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン</small></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