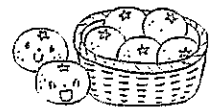


予 定 献 立 表

2022年12月分

オリーブ保育園

月	火	水	木	金	土	
 冬至	 クリスマス	 年越しそば	 おせち料理	1 麦ご飯 みそ汁(青菜,しめじ) 鰯の香味焼き クーブイリチー りんご 【赤】豚肩肉, かつお, EM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, りんご EM酪農牛乳 もちもちドーナツ(柳焼き)	2 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) ポークビーンズ バナナ 【赤】大豆, 豚ひき肉, 豚レバー, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, スパゲティ, 醤油, 油, バン 【緑】はくさい, しいたけ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, パナ, いちご, ジャム EM酪農牛乳 ジャムパン(食パン)	3 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ,ねぎ) チンジャオロース モズク酢(みかん) 【赤】生揚げ, 豚肉, EM牛乳, かつお 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖, ごま油, 油, もち米 【緑】ネギ, ショウガ, たまねぎ, たけのこ, 昆布, ビーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 沖繩もずく, きゅうり, みかん, 味付けのりんご EM酪農牛乳 みそおにぎり
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 【赤】油揚げ, 豚肉, 沖繩豆腐, EM牛乳, 豆腐, かつお 【黄】精白米, あわ精白粒油, 薄力粉 【緑】キャベツ, たまねぎ, ドーナツ, 赤ピーマン, ショウガ, からし, にんじん, パインアップル缶, 沖繩もずく, ころ EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー	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) みかん 【赤】洋シタケ, シタケ, 豆腐, 鶏胸肉, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 鶏力粉, バン, 粉油, マヨネーズ, 油, やま 【緑】キャベツ, しめじ, ネギ, ピクルス, たまねぎ, キャベツ, にんじん, 温州みかん EM酪農牛乳 人参かかん	7 麦ご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) 柿 【赤】ソーキ, 青, 生揚げ, 竹輪, EM牛乳, きな粉 【黄】精白米, おし麦, かつお, 黒砂糖 【緑】にんじん, 大根, なが昆布, こまつな, りんご, とうもろこし, かき EM酪農牛乳 黒糖くずもち	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) りんご 【赤】あごだし, 鯖, ささ身, EM牛乳, かつお, だし, 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, りんご, ビーマン, コーン EM酪農牛乳 ピザトースト	9 ロールパン チキンチャウダー ブロccoliの和え物 味付小魚 【赤】鶏もも, 牛乳, カレールー, グリーンピース, コマナシ, ニフィッシュ 【黄】ロールパン, じゃが芋, オリーブ油, バター, 薄力粉, 精白米 【緑】たまねぎ, にんじん, セロリ, ブロccoli, トマト, 味付けのり 麦茶 わかめおにぎり	10 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 白菜サラダ オレンジ 【赤】沖繩豆腐, 鶏ひき肉, 豚レバー, EM牛乳, きな粉 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖, ごま油, 油, もち米 【緑】にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, ショウガ, ころ, 大根, ワカメ, ネギ, はくさい, りんご, きゅうり, オレンジ EM酪農牛乳 きなこおはぎ	
12 納豆ごはん 豚汁 人参シリシリ(シラス) バナナ 【赤】納豆, 豚肉, しらす, EM牛乳, 豆腐, かつお 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, さといも, ごま油, ロールパン, マヨネーズ 【緑】大根, こまつな, にんじん, 根菜おろし, 鳥, ニンジン, ネギ, パナ, キャベツ, コーン EM酪農牛乳 ツナサンド	13 お弁当 【赤】EM牛乳 【黄】パン 【緑】 EM酪農牛乳 クリームパン	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) シークワーサーゼリー 【赤】ウインナー, チーズ, 豚肉, しらす 【黄】スパゲティ, 鶏卵, オリーブ油, じゃが芋, シークワーサーゼリー, 精白米, ごま油, きび砂糖 【緑】にんじん, たまねぎ, ドーナツ, はくさい, あおのり, にんじん, ひじき 麦茶 じゃこひじきおにぎり	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 きゅうりとまやしの和え物 りんご 【赤】鶏ひき肉, 鶏レバー, 沖繩豆腐, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, いもチップス 【緑】チンゲンサイ, ごぼう, たまねぎ, ショウガ, きゅうり, りんご, とうもろこし, りんご, パナ EM酪農牛乳 玄米フレークスタック	16 カレーライス(チキン) 小魚サラダ ソファール元気ヨーグルト 【赤】グリーンピース, 鶏肉, 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, 粉ふきいもチップ 【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, パナ EM酪農牛乳 いもチップ/バナナ	17 沖繩そば 小松菜とコーンのゴマ和え チーズ10鉄分入り 【赤】豚肉, マヨネーズ, 型抜きチーズ10鉄分, EM牛乳, しらす 【黄】精白米, おし麦, 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, コーン, パナ EM酪農牛乳 鮭おにぎり	
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 【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, 梅干し, 味付けのり みどり調整豆乳 梅おかかおにぎり	20 麦ご飯 お みそ汁(なす) トンカツ 誕生 パパイマイリチー 余 柿 【赤】豚肉, 豆腐, 豆腐, かつお, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 薄力粉, バン, 粉油, ケーキ 【緑】しょうが, かつお, パナ, にんじん, ころ, かき EM酪農牛乳 お誕生ケーキ	21 麦ご飯 すまし汁(青菜,えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 煮豆 バナナ 【赤】べにざけ, 大豆, EM牛乳, 沖繩豆腐 【黄】精白米, おし麦, マヨネーズ, きび砂糖, ホットケーキ, コマ(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, パナ EM酪農牛乳 ごまごま豆腐パン	22 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) 冬 チキンのケチャップ煮 野菜炒め(キャベツ,チンゲン) みかん 【赤】豆腐, 鶏手羽, 豚肉 【黄】精白米, おし麦, 油, 田手 【緑】なめこ, ネギ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, りんご, とうもろこし, さやいんげん, 温州みかん, しいたけ ジョア(プレーン)80 トウジンージュシー	23 麦ご飯 野菜スープ もみの木ハンバーグ(アレルギー対応)つけ合わせ野菜 クリスマスゼリー 【赤】鶏もも, 年・豚ひき肉, 沖繩豆腐, EM牛乳, 豆腐, 豆腐, ホイップクリーム, 植物性脂肪 【黄】精白米, 油, じゃが芋, マヨネーズ, さつまい芋 【緑】精白米, おし麦, じゃが芋, 油, 米粉, きび砂糖, 粉糖, ゼリー 【赤】チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, コーン, ブロccoli, カリフラワー EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)	24 チキンピラフ すまし汁(絹ごし,青菜) ポテトサラダ オレンジ 【赤】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, さつまい芋 【緑】たまねぎ, にんじん, にんにく, こまつな, にんじん, きゅうり, コーン, オレンジ EM酪農牛乳 蒸し芋	
26 麦ご飯 イナムドチ タマナーチャンプルー みかん 【赤】豚肉, かつお, 沖繩豆腐, EM牛乳, 豆腐 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, 油, 薄力粉, きび砂糖 【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, 梅干し, 味付けのり EM酪農牛乳 スコーン	27 麦ご飯 すまし汁(小松菜,竹輪) 鰯の味噌煮(玉ネギ) ブロccoliソース チーズ10鉄分入り 【赤】竹輪, 小松菜, 豚肉, 型抜きチーズ10鉄分, EM牛乳, 豆腐, かつお 【黄】精白米, おし麦, きび砂糖, 油, 薄力粉 【緑】こまつな, ショウガ, たまねぎ, ブロccoli, にんじん, コーン EM酪農牛乳 ひらやちー	28 麦ご飯 みそ汁(レタス,トマト,ワカメ) レバーのカレー揚げ ひじき炒め バナナ 【赤】豚レバー, 鶏胸肉, 大豆, みどり調整豆乳 【黄】精白米, おし麦, 油, こんにやく, 油, さつまい芋, きび砂糖, アーモンド粉 【緑】レタス, トマト, ワカメ, にんにく, ひじきにんじん, さやいんげん, パナ みどり調整豆乳 さつまいもクッキー	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まつわる食にも、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☆			



※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。
 ◀アレルゲン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