

予 定 献 立 表

オリーフ保育園

2021年12月分

月	火	水	木	金	土
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">12月のこんだて</p>  <p style="text-align: center;">とうじ</p>		<p>1 ふりかけご飯 おでん きゅうりともやしの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】ソーキ骨、生揚げ、竹輪、調整豆乳、鶏卵 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、薄力粉、黒砂糖、油 【緑】にんじん、大根、なが昆布、きゅうり、りょうどうもやし、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 そペーパー</p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(山東菜、えのき) さばのおろし煮 いんげんソテー りんご</p> <p><small>【赤】さば、豚、かた、チーズ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、三温糖、油 【緑】さんとうさい、えのき、しょうが、大根、さやいんげん、にんじん、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかチーズおにぎり 味付小魚</p>	<p>3 カレーライス(ポーク) 切り干し大根サラダ ミニゼリー(フルーン)</p> <p><small>【赤】豚、かた、鶏レバー、まぐろ、缶詰EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、ごま、三温糖、はちや棒 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干し大根、きゅうり、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 はちや棒 みかん</p>	<p>4 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根、わかめ) キャベツサラダ チーズ(鉄分入り)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、チーズ、EM牛乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油、くずでん粉、黒砂糖 【緑】にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、こら大根、わかめ、キャベツ、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 黒糖くずもち</p>
<p>6 梅入り混ぜご飯 さつま汁 豚肉とチンゲン菜の炒め物 パイナップル</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉、EM牛乳、しらす 【黄】精白米、おし麦、ごま、さつま芋、こんにやく、はるさめ、ごま油、米粉、三温糖 【緑】梅干し、しそ、大根、にんじん、根、深ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、しいたけ、パイナップル、缶、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チヂミ</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(カラシ、じゃが芋) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー 柿</p> <p><small>【赤】べにざけ、豚、かた、油揚げ、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、油、三温糖、ごま 【緑】からし、な、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 きつねおにぎり 味付小魚</p>	<p>8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) チキンアップルソース 野菜炒め(青菜) みかん</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚、かた、EM牛乳、ム、ビザチーズ 【黄】精白米、おし麦、砂糖、油、食パン 【緑】かぼちゃ、根、深ねぎ、りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、温州みかん、ピーマン、コーン</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ビザトースト</p>	<p>9 麦ご飯 みそ汁(小松菜、しめじ) 魚フライタルタルソース パパイアイリチー りんご</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豆乳、鶏卵、豚、かた、牛乳 【黄】精白米、おし麦、薄力粉、パン粉、油、ホットケーキ 【緑】こまつな、しめじ、ビクルス、たまねぎ、パパイ、にんじん、ニラ、りんご</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 キャロットスティック</p>	<p>10 ハヤシライス 小魚サラダ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛肉、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、さつま芋 【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</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>11 焼きそば みそ汁(厚揚げ) 白菜の和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】豚、かた、生揚げ、EM牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉 【黄】中華めん、ごま油、精白米、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、わかめ、ネギ、きゅうり、バナナ、焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 納豆みそおにぎり</p>
<p>13 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜、えのき) ポークケチャップ 粉ふきいも(青のり) パイナップル</p> <p><small>【赤】豚、かた 【黄】精白米、あわ精白粒、油、じゃが芋、ミルミル 【緑】チンゲンサイ、えのき、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、パイナップル、缶、梅干し、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">ミルミル 梅おかかおにぎり</p>	<p>14 お弁当の日</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 あんぱん</p>	<p>15 ゆかりご飯 みそ汁(なす、油揚げ) 鯖の香味焼き 小松菜とコーンのゴマ和え みかん</p> <p><small>【赤】油揚げ、さば、EM牛乳、豆乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、ごま、砂糖、薄力粉、油 【緑】な、根、深ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、コーン、にんじん、温州みかん、沖縄もずく、こら</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 もずく入りひらやちー</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(小松菜、麩) じゃこひじきふりかけ 筑前煮 柿</p> <p><small>【赤】しらす、鶏、もも、EM牛乳、しらす、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、ふ、ごま、油、三温糖 【緑】こまつな、ひじき、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり 味付小魚</p>	<p>17 ロールパン チキンチャウダー ブロッコリーの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、豚肉、クリーム、EM牛乳、豆乳、ホイップクリーム 【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、セロリー、グリーンピース、ブロッコリー、トマト、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 カップケーキ(ココア)</p>	<p>18 クリスマス・おゆうぎ会</p>
<p>20 あわご飯 みそ汁(かぶ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぼちゃ含め煮 シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、生揚げ、牛乳、チーズ 【黄】精白米、あわ、油、はるさめ、シークワサーゼリー、砂糖、薄力粉 【緑】かぶ、かぶ、葉、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ほうれんそう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 チーズ蒸しパン</p>	<p>21 麦ご飯 すまし汁(白菜、トマト) 魚の味噌照り焼き クービーリチー 柿</p> <p><small>【赤】あこうだい、豚、かた、カマボコ、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖、こんにやく、油、さつま芋、アーモンド 【緑】はくさい、トマト、わかめ、しょうが、昆布、しいたけ、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 さつまいもクッキー</p>	<p>22 麦ご飯 ゆし豆腐 レバーのカレー揚げ 冬野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、豚レバー、鶏卵、豚、かた 【黄】精白米、おし麦、油、田芋 【緑】ネギ、にんにく、キャベツ、にんじん、ピーマン、りょうどうもやし、りんご、しいたけ</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(ブレン)80 トウンジージュシー</p>	<p>23 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) 肉じゃが モズク酢(みかん) 味付小魚</p> <p><small>【赤】牛、かた、ローズ、EM牛乳、きな粉、豆乳、味付小魚 【黄】精白米、おし麦、油、じゃが芋、こんにやく、三温糖、食パン 【緑】キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、沖縄もずく、きゅうり、みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)</p>	<p>24 ふりかけご飯 野菜スープ ミートローフ つけ合わせ野菜 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、沖縄豆腐、豚ひき肉、EM牛乳、豆腐、豆乳、ホイップクリーム 【黄】精白米、おし麦、油、米粉、ケーキ 【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、オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 お誕生日ケーキ</p>	<p>25 チキンピラフ すまし汁(小松菜、竹輪) 茹で卵 キュウリとワカメの和え物 バナナ</p> <p><small>【赤】鶏、もも、竹輪、鶏卵、ツナ缶 【黄】精白米、油、三温糖 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、こまつな、きゅうり、わかめ、レモン、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p>
<p>27 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー みかん</p> <p><small>【赤】納豆、豚、かた、カマボコ、沖縄豆腐、まぐろ、缶詰EM牛乳、豆乳 【黄】精白米、おし麦、こんにやく、油、全粒粉、薄力粉、三温糖 【緑】大根、しいたけ、からし、にんじん、たまねぎ、温州みかん、干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 スコーン(卵なし)</p>	<p>28 沖縄そば(肉入り) 白和え(ほうれん草、人参) バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、精白米、三温糖、油 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、ほうれん草、バナナ、味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜(アップル&キャロット) みそおにぎり</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>			
					
		くりすます		としこしそば	

※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