

	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
献立	おからご飯 みそ汁(大根・効丸) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え フルーツゼリー(巨峰)	おからご飯 すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ	もずく丼 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) きゅうりと竹輪の和え物 パイナップル	納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンブルー バナナ	あわご飯 かぼちゃのシチュー ブロッコリーの和え物 おさつスティック	中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) キャベツのゴマ和え	
主な食材	精白米 ぶから 大根、カットわかめ、葉ねぎ、沖縄豆腐、揚げ肉、しらたき、乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、きび砂糖、キャベツ、きゅうり、塩昆布、フルーツ、EM牛乳、くずでん粉、ラックミー、色油	精白米 おから 大根、カットわかめ、葉ねぎ、沖縄豆腐、揚げ肉、しらたき、乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、きび砂糖、キャベツ、きゅうり、塩昆布、フルーツ、EM牛乳、くずでん粉、ラックミー、色油	精白米 おから、もずく、豚ひき肉、にんじん、にんにく、きび砂糖、青ピーマン、赤ピーマン、揚げ油、チンゲンサイ、絹ごし豆腐、きゅうり、焼き竹輪、かつお節、豚、パイナップル、豆乳、米粉、バナナ、きび砂糖	精白米 おから、糸落し、納豆、かつお節、新穀、豚、大根、若こんにゃく、乾しいたけ、葉ねぎ、たまねぎ、からし、沖縄豆腐、にんじん、たまねぎ、油、バナナ、豆乳、卵、葉ねぎ	精白米 あわ、かぼちゃ、鶏皮、にんじん、たまねぎ、油、揚げ肉、有塩バター、牛乳、クリーム、ブロッコリー、かつお節、新穀、おさつ、すずり、乾しいたけ、鶏皮、野菜と果実(バナナ)、精白米、こまつしろ、さけ、味付け	精白米 おから、豚、豚はくさい、にんじん、乾しいたけ、青ピーマン、油、きび砂糖、じゃがいも、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ、フルーツ、きゅうり、こま、EM牛乳、きなこ、いわし、しご	
おやつ	EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	EM酪農牛乳、こまこま豆腐パン	豆乳、バナナケーキ	豆乳、トゥンジージュージー	飲む野菜と果実(デザート)、鮎と青菜の和え物	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしご	
	8	9	10	11	12	13	
献立	おからご飯 みそ汁(白菜・高野豆腐) 揚げ魚の野菜あんかけ きんぴら風煮(れんこん) チーズ	おからご飯 さつまい 豆腐チャンブルー みかん	ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜・効丸) かぶの塩昆布あえ パイナップル	おからご飯 みそ汁(キャベツ・さつまい) 鯖のネギ南蛮 大根の甘酢和え オレンジ	おからご飯 ポークビーンズ(卵) スティックキュウリ フルーツサラダ	焼きそば みそ汁(沖縄豆腐・ねぎ) バナナ	
主な食材	精白米 おから、きょうろ菜、高野豆腐、キングクリップ、葉、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きび砂糖、こぼろれんこん、揚げ魚、さやいんげん、チーズ、豆乳、(口内味)、厚力粉、チーズ、カットわかめ、牛乳	精白米 おから、さつまいも、煮も、しらたき、大根、にんじん、葉ねぎ、沖縄豆腐、豚、かつお、りょくとうもろ、やし、たまねぎ、にら、油、温州みかん、豆乳、ライ麦全粒粉、厚力粉、きび砂糖、豆腐、干しひよこ	精白米 おから、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、カットわかめ、しょうが、こま油、きび砂糖、とうろく、カットわかめ、葉ねぎ、かぶ、塩昆布、パイナップル、豆乳、米粉、きな粉、きび砂糖	精白米 おから、キャベツ、さつまいも、さば、油、根菜、ねぎ、しょうが、こま油、大根、きび砂糖、卵、豆乳、食パン、青ピーマン、カットわかめ、ローズハム、チーズ	精白米 おから、大豆、豚ひき肉、豚皮、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、スナググティ、油、きゅうり、みかん、バナナ、干しひよこ、新穀、ヨーグルト、EM牛乳、厚力粉、黒砂糖	タイピー、豚皮、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ま油、キャベツ、青ピーマン、生揚げ、葉ねぎ、バナナ、豆乳、精白米、塩昆布、まぐろ、塩	
おやつ	豆乳(口内味)、コーンのお焼き(揚げ)	豆乳、スコーン(卵乳なし)	EM酪農牛乳、きな粉蒸しパン	豆乳、ピザ風蒸しパン	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	豆乳、きなこ棒、いわしご	
	15	16	17	18	19	20	
献立	おからご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(きゅうり)	きのこスパゲティ みそ汁(白菜・豚肉) きゅうり竹輪 味付小魚	おからご飯 みそ汁(えのき・ねぎ) 鯖のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) バナナ	お弁当 		ふりかけご飯 おでん(6種) キュウリとワカメの和え物 チーズ10鉄分入り	チキンピラフ コーンスープ(キャベツ) 粉ふきいも(青のり)
主な食材	精白米 おから、ゆし豆腐、葉ねぎ、牛かた、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、きび砂糖、グリーンピース、もずく、きゅうり、EM牛乳、葉粉、パイナップル、豆乳	スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ゆめめし、青ピーマン、こま油、焼き、はくさい、豚、かつお、しん、揚げ、まぐろ、マヨドレ、バナナ、EM牛乳、さつまいも、きび砂糖	精白米 おから、豚皮、根菜、さば、ほうれん草、沖縄豆腐、にんじん、まぐろ、マヨドレ、バナナ、EM牛乳、さつまいも、きび砂糖			精白米 おから、かつお、のり、ソーキ、にんじん、大根、生揚げ、焼き竹輪、かぶ、きゅうり、カットわかめ、きび砂糖、レモン果汁、塩、チーズ10鉄分、EM牛乳、厚力粉、はちみつ、豆乳、さつまいも	精白米、鶏もも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、油、カットわかめ、キャベツ、じゃがいも、おあめ、卵、EM牛乳、ゆかり
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のライナップルケーキ	EM酪農牛乳、ぜんざい	EM酪農牛乳、キャラメルポテト	EM酪農牛乳、誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしご	
	22	23	24	25	26	27	
献立	おからご飯 みそ汁(沖縄豆腐・ねぎ) 鮭の塩焼 冬瓜の煮物 オレンジ	おからご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) すきやき風煮 ツナ和え(ほうれん草・人参) みかん	おからご飯 野菜スープ ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜(ナス、ブロッコリー) 鯖のカレー焼梅焼き・ポテトサラダ	おからご飯 みそ汁(白菜・高野豆腐) ハニースパイシーチキン クープイリチー パイナップル	カレーライス(魚) 切り干し大根サラダ ソファール元気ヨーグルト	午前保育 (お弁当)	
主な食材	精白米 おから、沖縄豆腐、葉ねぎ、しらたき、とうろく、にんじん、煮も、さやいんげん、油、オレンジ、豆乳、さつまいも	精白米 おから、かぼちゃ、しめじ、牛かた、油、にんじん、沖縄豆腐、はくさい、しらたき、ほうれん草、まぐろ、マヨドレ、温州みかん、豆乳、厚力粉、豆腐、もずく、にら	精白米 おから、チンゲンサイ、葉ねぎ、にんじん、煮も、中野、豚皮、ほうれん草、沖縄豆腐、油、厚力粉、ブロッコリー、さやいんげん、しめじ、ほうれん草、きゅうり、かつお、マヨドレ、EM牛乳、米粉、ココア、絹ごし豆腐、豆腐、きび砂糖、厚力粉、卵	精白米 おから、はくさい、高野豆腐、煮も、はちみつ、にんにく、厚力粉、乾しいたけ、豚皮、にんじん、ほろこんにゃく、油、蒸し、たまねぎ、パイナップル、EM牛乳、米粉、きび砂糖、かぼちゃ、有塩バター	精白米 おから、おひじき、豚皮、鶏皮、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、油、厚力粉、青ピーマン、切り干し大根、きゅうり、まぐろ、こま、きび砂糖、ソファール、葉茶、やさしい、ゆりかけ、ゆりかけ		
おやつ	豆乳、蒸し芋	豆乳、もずく入りひらやちー	豆乳、カップケーキ(ココア)	EM酪農牛乳、かぼちゃクッキー(米粉)	麦茶、ふりかけおにぎり		

今年も残りわずかとなりました。  
12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝いが増え、食への関心を高めるよい機会となります。  
行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



冬至



クリスマス



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。※おやつのかき、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。  
※ 油あげ、厚揚げ、お麩は豆腐や高野豆腐へ変更しています。 ※小麦の麺はタイピーンへ変更しています。  
※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