

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	麦ご飯 みそ汁(大根・わか) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え オレンジゼリー	麦ご飯 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 パイン缶	麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 鮭の塩麹焼き 冬瓜の煮物 りんご	ロールパン 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 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干 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 卵黄 粉 EM牛乳 くすでん粉 ラックミー きな粉	精白米 押麦 はくさい えのきだけ 鶏ひき肉 鶏がら たまねぎ 油 きび砂糖 こま キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし バナナ 野菜 ジュース 親世ふ クリーム 脱脂粉乳	精白米 押麦 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 鶏卵 油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 きゅうり 焼き竹輪 かつお節 豚バ 肉 薄力粉 EM牛乳 ねり粉 きな粉 こま	精白米 押麦 生揚げ 葉ねぎ しらす とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 りんご EM牛乳 さつまいも	ロールパン かぼちゃ 鶏むね にんじん たまねぎ 油 薄力粉 有塩バター 牛乳 クリーム ブロッコリー かつお節 かつお節 かつお節 かつお節 EM牛乳 精白米 こま しょうさけ 味付けのり	精白米 押麦 豚かた 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 肉 薄力粉 きゅうり こま EM牛乳 混ぜ込みわかめ
おやつ	EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	野菜ジュース、ふむふむ(魅のおやつ)	EM酪農牛乳、ごまごま豆腐パン	EM酪農牛乳、蒸し芋	EM酪農牛乳、鮭と青菜のおにぎり	EM酪農牛乳、わかめおにぎり
	8	9	10	11	12	13
献立	麦ご飯 さつまい 豆腐チャンプルー みかん	お弁当の日△	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	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉のネギ南蛮 大根の甘酢和え オレンジ	麦ご飯 ポークビーンズ(卵入) スティックキュウリ フルーツサラダ	おゆうぎ会♪
主な食材	精白米 押麦 さつまいも 鶏もも しらす干 大根 にんじん 根菜ねぎ 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやし たまねぎ いら 油 温州みかん EM牛乳 ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆乳 干しぶどう	EM牛乳 クリームパン	精白米 押麦 かつおふりかけ ソーギ にんじん 大根 生揚げ 焼き竹輪 なめ昆布 きゅうり カットわかめ きび砂糖 しももん果汁 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 薄力粉 はちみつ 豆乳 さつまいも	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 鶏もも 油 根菜ねぎ しょうが こま油 大根 きび砂糖 卵黄 ジョア(ブ) 80 食パン 青ピーマン 肉 薄力粉 ロースハム チーズ	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚がら たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 きゅうり みかん 缶 パナナ 干しぶどう 無糖ヨーグルト EM牛乳 強力粉 黒砂糖	
おやつ	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	EM酪農牛乳、クリームパン	EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ	ジョア(ブ)80、ピザトースト	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	
	15	16	17	18	19	20
献立	麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん)	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	麦ご飯 みそ汁(魅・ねぎ) 鯖のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) 青りんごゼリー	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参汁(かつお節) ブルー	チャーチャー丼 すまし汁(冬瓜・わか) かぶの塩昆布あえ パイン缶	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 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かた 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす干 きび砂糖 グリーンピース もずく きゅうり みかん缶 米粉 パインアップル缶 豆乳 まめひよこココア	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけい ぶなしめじ 青ピーマン こま油 焼きのり はくさい 豚かた 油 焼き竹輪 きゅうり ゴマなしミニフィッシュ EM牛乳 精白米 もち米 きび砂糖 こま	精白米 押麦 親世ふ 根菜ねぎ さば ほうれん草 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨネーズ 青りんごゼリー EM牛乳 さつまいも きび砂糖 油	精白米 押麦 ほうれん草 親世ふ 鶏ひき肉 鶏がら かつお たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 にんじん かつお節 こま油 葉ねぎ ブルー 野菜ジュース 食パン 有塩バター シナモン	精白米 押麦 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 肉 薄力粉 しょうが こま油 きび砂糖 とうがん カットわかめ 葉ねぎ かぶ 塩昆布 パインアップル缶 EM牛乳 ヨーグルト	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 肉 薄力粉 キャベツ じゃがいも あおのり EM牛乳 ゆかり
おやつ	まめひよこココア、米粉のパナップルケーキ	EM酪農牛乳、五平餅	EM酪農牛乳、芋クシアンダーギー	野菜ジュース、シナモントースト	EM酪農牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり
	22	23	24	25	26	27
献立	納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ	麦ご飯 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	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) ハニースパイシーチキン クービルリチー 青りんごゼリー	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(コ、ブ、ブロッコリー)	カレーライス(魚) 切り干し大根サラダ ジョア(ブ)80	うどん(豚肉) さつまいものゴマ和え チーズ10鉄分入り きになる野菜(ア、ル&キャロット)
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ からしな 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 バナナ 田芋 葉ねぎ EM牛乳	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 牛かた 油 にんじん 沖縄豆腐 はくさい しらす干 ほうれん草 まぐろ缶 マヨネーズ 温州みかん EM牛乳 薄力粉 豆乳 もずく いら	精白米 押麦 はくさい 油揚げ 鶏もも はちみつ にんにく 刻み昆布 乾しいたけ 豚かた にんじん 切りこんにゃく 油 蒸しかまぼこ 青りんごゼリー EM牛乳 米粉 きび砂糖 かぼちゃ 有塩バター	精白米 押麦 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 鶏もも 牛ひき肉 豚ひき肉 じゃがいも 沖縄豆腐 油 肉 薄力粉 ブロッコリー ジョア(ブ)80 いちご かつお節	精白米 押麦 肉 肉 豚かた 鶏がら にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 油 脱脂粉乳 青ピーマン 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 こま きび砂糖 ジョア(ブ) 麦茶 やさしいふりかけのりかつお	うどん 豚かた 油 きび砂糖 焼き竹輪 にんじん チンゲンサイ さつまいも さやいんげん マヨネーズ こま 型抜きチーズ10鉄分 きになる野菜(ア、ル&キャロット) はちみつ ゴマなしミニフィッシュ 麦茶
おやつ	EM酪農牛乳、トゥンジージュシー	EM酪農牛乳、もずく入りひらやち	EM酪農牛乳、かぼちゃクッキー(米粉)	ジョア(ブ)80、クリームいちごマフィン	麦茶、ふりかけおにぎり	麦茶、はちみつ棒、味付小魚

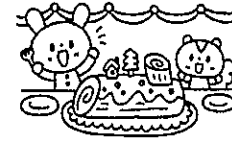
今年も残りわずかとなりました。

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。

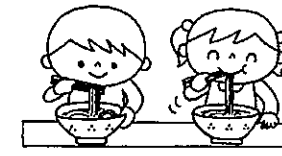
行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



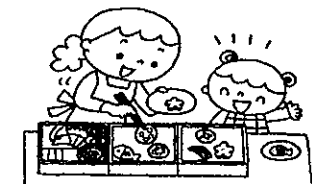
冬至



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。

《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