

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	あわごはん みそ汁(大根・カ) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え バナナ	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) りんご	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 柿	麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 冬瓜の煮物 おからサラダ パイン缶	おゆうぎ会 	中華丼 みそ汁 チーズ
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 バナナ 発酵乳 ぐずでん粉 ラックミー きな粉	精白米 押麦 はくさい えのきたけ 鶏ひき肉 鶏ひき肉 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 りんご 発酵乳 観世ふ 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 かつお削り節 柿 EM牛乳 ホットケーキ粉 きなこ	精白米 押麦 生揚げ 葉ねぎ おから ちくわ きゅうり スイートポテト とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 バイアツ 缶詰 精白米 こまつな しろさけ 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 チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、豆乳のぐずもち	飲むヨーグルト、ふむふむ(麩のおやつ)	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ(卵抜き)	麦茶、鮭と青菜のおにぎり	パン、ジュース、みかん	麦茶、お菓子
	8	9	10	11	12	13
献立	あわごはん さつまい 豆腐チャンプルー バナナ	バス遠足 全園児弁当持参 	ミートスパゲティ みそ汁(白菜・豚肉) きゅうり竹輪 味付小魚 みかん	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鮭の塩麹焼き 大根の甘酢和え チーズ10鉄分入り	ポークビーンズ(カレー) (玄米) みそ汁(アーサ、豆腐) スティックキュウリ バタフライピーゼリー	チキンピラフ コーンスープ プルーン
主な食材	精白米 押麦 さつまいも 鶏もも しらたき 大根 にんじん 根深ねぎ 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやし たまねぎ にら 油 バナナ 発酵乳 ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆乳 干しぶどう		スパゲティ 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー にんじん たまねぎ ししいたけ トマトケチャップ 青ピーマン こま油 焼きのり はくさい 豚かた 焼き竹輪 きゅうり こまなしミニフィッシュ みかん 精白米 塩昆布 干しぶどう	精白米 押麦 キャベツ さつまいも しろさけ 大根 きび砂糖 カツ EM牛乳 食パン 青ピーマン ヨーグルト ロースハム チーズ	精白米 玄米 大豆 豚ひき肉 豚ひき肉 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 バナナ 干しぶどう 無糖ヨーグルト EM牛乳 強力粉 黒砂糖	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 ヨーグルト 缶詰 プルーン
おやつ	飲むヨーグルト、スコーン(卵乳なし)	飲むヨーグルト、コーンのお焼き(卵抜き)	麦茶、塩昆布とツナのおにぎり	カルピス、誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	麦茶、お菓子
	15	16	17	18	19	20
献立	あわごはん ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん) バナナ	麦ご飯 みどり調整豆乳 鯖のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) りんご	玄米ご飯 カレーライス みそ汁(アーサ) きゅうりのたたき オレンジ	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参ソテー(かつお節) フルーツサラダ	おにぎり コーンスープ エビフライ 唐揚げ 肉団子 ウインナー ブロックリートマト フルーツ盛り 	クファージュシー スープ チーズ
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 しらたき きび砂糖 グリーンピース もずく きゅうり みかん缶 バナナ 発酵乳 かつお削り節 鶏卵 豆乳	精白米 押麦 豆乳 さば ほうれん草 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨネーズ りんご 飲むヨーグルト さつまいも きび砂糖	精白米 玄米 キングクリップ 豚かた肉 鶏ひき肉 にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 油 脱脂粉乳 きゅうり オレンジ EM牛乳 ムーチー	精白米 押麦 ほうれん草 観世ふ 鶏ひき肉 鶏ひき肉 ごぼう 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 みかん缶 バナナ 干しぶどう 無糖ヨーグルト 精白米 ゆかり		精白米 押麦 豚かた肉 にんじん 刻み昆布 たまねぎ ネギ 油 チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、ホットケーキ	飲むヨーグルト、蒸し芋	EM酪農牛乳、ムーチー	麦茶、ゆかりおにぎり	EM酪農牛乳、クリスマスケーキ	麦茶、お菓子
	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	あわごはん 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) りんご	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) ハニースパイシーチキン クープイリチー みかん	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(コソ、ブロックリー) パイン缶	かぼちゃのシチュー(玄米) スープ ブロックリーの和え物 シークワサーゼリー	 年末大掃除 弁当持参
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しいたけ 蒸しわかめ からし菜 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 バナナ 発酵乳	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 しらたき ほうれん草 まぐろ缶 マヨネーズ 薄力粉 豆乳 もずくりんご 発酵乳 にら	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 蒸しわかめ みかん EM牛乳	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 ヨーグルト 塩昆布 鶏卵 バイアツ 缶詰 発酵乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 バイアツ 粉糖	精白米 玄米 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 ブロックリートマト かつお削り節 EM牛乳 食パン ジャム	
おやつ	飲むヨーグルト、そばぼーぼー	飲むヨーグルト、もずく入りひらやちー	EM酪農牛乳、サーターアングギー	飲むヨーグルト、カップケーキ(ココア)	EM酪農牛乳、ジャムパン	麦茶、お菓子

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