

月	火	水	木	金	土	
1 献立	あわごはん みそ汁(大根・味噌) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え バナナ	2 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	3 もずく丼 みそ汁(チングン菜・絹ごし) きゅうりと竹輪の和え物 柿	4 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	5 おゆうぎ会 	6 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 ひき肉 しらたき 乾しきいだけ 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 乳 くすぐり粉 ラックマー きな粉	精白米 押麦 はくさい えのきだけ 鶏ひき肉 鶏ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 青ビーマン 赤ビーマン 鶏卵 油 チンゲンサイ 青ビーマンりょくどうもやし りんご 発酵乳 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 ひび砂糖 青ビーマン 赤ビーマン 鶏卵 油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 きゅうり 烤き竹輪 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 スイートオーブン とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 ハイアップ缶 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 乾しきいだけ 青ビーマン 油 きび砂糖 ジャガイモ たまねぎ 葉ねぎ チーズ	
おやつ	飲むヨーグルト、豆乳のくずもち	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 献立	あわごはん さつま汁 豆腐チャンプルー バナナ	9 バス遠足 	10 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	11 誕生会 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつまいも) 鮭の塩麹焼き 大根の甘酢和え チーズ10鉢分入り	12 ポークピーンズ(レバー)(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	13 チキンピラフ コーンスープ ブルーン
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 りょくどうもやし 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 千しほどう	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 しいだけ トマトケチャップ 青ビーマン こま油 烤きのり はくさい 豚かたロース 烤き竹輪 きゅうり コマなしみニフィッシュ みかん 精白米 塩昆布	精白米 押麦 キャベツ さつまいも しろさけ 大根 きび砂糖 ルガ EM牛乳 食パン 青ビーマン ロースト ハム チーズ	精白米 玄米 大豆 豚ひき肉 豚レバー 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 干しほどう 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 ロースト 缶 ブルーン	
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)	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 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	16 てくてく 麦ご飯 みどり調整豆乳 鰯のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) りんご	17 クッキング 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	18 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参炒め(かつお節) フルーツサラダ	19 クリスマス会  <ul style="list-style-type: none">・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・ブロッコリー・トマト・フルーツ盛り	20 クファシューイースト スープ チーズ
主な食材	精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かたロース 油 ジューガー いいも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリーンピース もすく キュウリ みかん缶 バナナ 発酵乳 あわやき 缶 鶏卵 豆乳	精白米 押麦 豆乳 さば ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ 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 鶏レバー にんじん ジャガイモ 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 ほうれんそう 観世風 鶏ひき肉 鶏レバー 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 干しほどう 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 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	23 劇団パグ 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	24 麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) ハニースパイシーチキン クーブリチー みかん	25 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、ブロッコリー) パイン缶	26 かぼちゃのシチュー(玄米) スープ ブロッコリーの和え物 シークワーサーゼリー	27  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 乾しきいだけ 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 発酵乳 にら	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 牛かたロース 油 にんじん 沖縄豆腐 はくさい しらたき ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ 薄力粉 豆乳 もすく キュウリ 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 乾しきいだけ 豚かた にんじん 切りこんにゃく 油 蒸しかまぼこ 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 ジャガイモ 沖縄豆腐 油 ロースト 缶 ブロッコリー ハイアップ 缶 発酵乳 米粉 ココア 紺ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 ハイアップ 缶 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 ブロッコリー 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、そべぼーぽー	飲むヨーグルト、もすく入りひらやちー	EM酪農牛乳、サーティアンダギー	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
<p>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。</p>						
						
<p>冬至 クリスマス 年越しそば おせち料理</p>						

※ 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。

《アレルギー表示を規定している食品》

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