予　定　献　立　表

2022年12月分

とこいく保育園　932-5662

月	火	水	木	金	土
冬至	クリスマス	年越しそば	おせち料理	1 麦ご飯 みそ汁(青菜,しめじ) 鮭の香味焼き クーブイリチー りんご 【赤】さば,豚肉,カマボコ,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,こんにゃく,油,くずでん粉,麩砂糖 【緑】チンゲンサイ,しめじ,ショウガ,にんにく,昆布,しいたけ,にんじん,りんご 豆乳　黒蜜くずもち	2 麦ご飯 すまし汁(冬瓜,ワカメ) 魚の味噌照り焼き ナムル(春雨) りんご 【赤】あごうだし,鶏ささみ,EM牛乳,ハム,ピザチーズ 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,はるさめ,ごま油,食パン 【緑】とうがん,カボチャ,ショウガ,ほうれんそう,にんじん,きゅうり,りんご,ピーマン,コーン EM酪農牛乳　ピザトースト	3 麦ご飯 みそ汁(沖縄豆腐,ねぎ) チンジャオロース モズク酢 【赤】沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,油,さつま芋 【緑】ネギ,しょうが,たまねぎ,たけのこ缶,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,沖縄もずくきゅうり EM酪農牛乳　西しデ
5 あわご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 豚肉のしょうが焼き からし菜チャンプルー パイン缶 【赤】豚肉,沖縄豆腐,豚肉,EM牛乳,豆乳,ﾗﾌﾃ缶 【黄】精白米,あわ,精白麦,油,薄力粉 【緑】キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,しょうが,からし菜,にんじん,パインアップル缶,沖縄もずく,ニラ,えのき EM酪農牛乳　もずく入りひるやちー	6 麦ご飯 みそ汁(小松菜,しめじ) 魚フライタルタルソース 野菜炒め(キャベツ,たまねぎ) みかん 【赤】キングクリップ,豆乳,鶏挽肉,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,マヨドレ,油,やま芋,きび砂糖 【緑】にまつなしめじ,ネギ,ピクルス,たまねぎ,キャベツ,にんじん,温州みかん EM酪農牛乳　人参かるかん	7 麦ご飯 おでん 小松菜の和え物(おかか) 柿 【赤】ソーキ骨,生姜ﾁｭｰ,竹輪,EM牛乳,きな粉,豆腐 【黄】精白米,おし麦,ホットケーキ 【緑】にんじん,大根,なが昆布,こまつな,りょくとうもやし,かき EM酪農牛乳　もちもちドーナツ(黒糖き)	8 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) ポークビーンズ バナナ 【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,豆乳 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ麺,油,食パン 【緑】はくさい,しいたけ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,バナナ,いちごジャム 豆乳　ジャムパン(食パン)	9 ロールパン 鮭チャウダー ブロッコリーの和え物 味付小魚 【赤】しろさけ,牛乳,クリーム,グリーンピース,ゴマなしミニフィッシュ 【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,ブロッコリー,トマト,味付けのり 煮茶　わかめおにぎり	10 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 小魚サラダ オレンジ 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,豆乳,きな粉,しらす 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,油,もち米 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,大根,カボチャ,オレンジ,キャベツ,ひじきコーン 豆乳　きなこ団子
12 納豆ごはん 豚汁 人参シリシリ(シラス) バナナ 【赤】納豆,豚肉,しらす,豆乳,まぐろ缶 【黄】精白米,おし麦,こんにゃく,さといも,ごま油,ロールパン,マヨドレ 【緑】大根,こまつな,にんじん,根深ねぎ,鳥ニンジン,ネギ,バナナ,キャベツ,コーン 豆乳　ツナサンド	13 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,ねぎ) 鮭と根菜の煮物 キャベツの塩昆布和え みかん 【赤】しろさけ,EM牛乳,黄粉 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,きび砂糖,ごま,油 【緑】かぼちゃ,根深ねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこしいたけ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,塩昆布,温州みかん EM酪農牛乳　サーターアンダーギー	14 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ 粉ふきいも(青のり) シークワーサーゼリー 【赤】ウインナー,チーズ,豚肉,しらす 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,じゃが芋,シークワーサーゼリー,精白米,ごま,油,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマトピーマン,はくさい,あおのり,にんにく,ひじき 煮茶　じゃこひじきおにぎり	15 お弁当 誕生会 豆乳　誕生会ケーキ	16 カレーライス(魚) 白菜サラダ ソフール元気ヨーグルト 【赤】グリーンピース,鶏肉,豚レバーソフール,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま油,黒いもチップ 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,バナナ,はくさい,りんご,きゅうり EM酪農牛乳　いもチップ　バナナ	17 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え チーズ10鉄分入り 【赤】豚骨,カマボコ,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳,しろさけ 【黄】沖縄そば,きび砂糖,ごま,精白米 【緑】なが昆布,にんじん,ネギ,こまつなコーン,味付けのり EM酪農牛乳　昆布おにぎり
19 あわご飯 みそ汁(大根,しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつまいもの甘辛煮 パイン缶 【赤】豚ひき肉,生揚げ,豆乳 【黄】精白米,油わ精白粒,油,はるさめ,さつま芋 【緑】大根,しいたけ,ネギ,にんじん,さやいんげん,パインアップル缶,梅干し,味付けのり 豆乳　梅おかかおにぎり	20 麦ご飯 みそ汁(レタス,トマト,ワカメ) 鯖の竜田揚げ ひじき炒め バナナ 【赤】豚レバー,鶏卵,豚肉,大豆,豆乳 【黄】精白米,おし麦,油,こんにゃく,麩,さつま芋,きび砂糖,アーモンド,花 【緑】レタス,トマト,ワカメ,にんにくひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ 豆乳　さつまいもクッキー	21 麦ご飯 すまし汁(青菜,えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 煮豆 バナナ 【赤】ベビーホタテ,大豆,EM牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,おし麦,マヨドレ,きび砂糖,ホットケーキ,ごま(黒),ごま,油 【緑】にまつな,えのき,しめじ,たまねぎ,真昆布,にんじん,バナナ EM酪農牛乳　ごまごま豆腐パン	22 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) 揚げ魚のケチャップ煮 冬至 野菜炒め(キャベツインゲン) みかん 【赤】豆腐,キングクリップ,豚肉 【黄】精白米,おし麦,油,田芋,きび砂糖 【緑】なめこ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,さやいんげん,温州みかん,しいたけ,ピーマン ジョア(プレーン)80　トゥンジージュース	23 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 プルーン 【赤】鶏もも,本・厚ひき肉,沖縄豆腐,豆腐,豆乳,ホイップクリーム,植物性脂肪 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,米粉,きび砂糖,粉糖 【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,プルーン 豆乳　カップケーキ(ココア)	24 チキンピラフ すまし汁(絹ごし,青菜) ポテトサラダ オレンジ 【赤】鶏もも,グリーンピース,豆腐,豆乳,ﾗﾌﾃ缶 【黄】精白米,油,じゃが芋,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな,にんじん,きゅうり,コーン,オレンジ,味付けのり 豆乳　みそおにぎり
26 麦ご飯 みそ汁(なす) 白身魚のパン粉焼き パパイヤイリチー 柿 【赤】豚肉,豆乳,まぐろ缶,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,玉米フレーク,マシュマロ 【緑】ナス,カボチャ,ネギ,パパイア,にんじん,ニラ,かき EM酪農牛乳　玉米フレークスナック	27 麦ご飯 すまし汁(小松菜,竹輪) 鯖の味噌煮(玉ネギ) ブロッコリーソテー チーズ10鉄分入り 【赤】竹輪,さば,豚肉,型抜きチーズ10鉄分,EM牛乳,豆乳,ﾗﾌﾃ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油,薄力粉 【緑】にまつなしょうが,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,コーン,ニラ EM酪農牛乳　ひらやちー	28 麦ご飯 イナムドチ タマナーチャンプルー みかん 【赤】豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,EM牛乳,豆乳 【黄】精白米,おし麦,こんにゃく,油,ライ麦,薄力粉,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ニラ,温州みかん,干しぶどう EM酪農牛乳　スコーン	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❀ 	

※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。 ※おやつのケーキ、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。

≪アレルゲン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