

予 定 献 立 表

2022年12月分

沖縄市役所 保育幼稚園課

月	火	水	木	金	土	
 冬至	 クリスマス	 年越しそば	 おせち料理	1 玄米ご飯 みそ汁(青菜,しめじ) 鯖の香味焼き クーブイリチー りんご <small>【赤】さば,豚肉,かぼち,牛乳,きな粉 【黄】精白米,玄米,きび砂糖,こんにやく,油,タピオカ粉 【緑】チンゲンサイ,しめじ,ツメクサ,にんにく,昆布,しいたけ,にんじん,りんご</small>	2 麦ご飯 すまし汁(白菜,しいたけ) ポークビーンズ 粉ふきいも バナナ <small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚しゃぶ,しらす 【黄】精白米,おし麦,スパゲティ,油,じゃがいも 【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,ひじき</small>	3 麦ご飯 みそ汁(わかめ,ねぎ) チンジャオロース井 みかん <small>【赤】豚肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,ビスコ 【緑】ネギ,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ビーマン,赤ビーマン,黄ビーマン</small>
5 スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ ポテトサラダ プルーン <small>【赤】ベーコン,チーズ,豚肉,ツナ缶 【黄】スパゲティ,オリーブ油,じゃが芋,精白米,ごま油,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ビーマンはくさい,味付けのり</small>	6 玄米ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのマーマレード焼 野菜炒め(キャベツ,インゲン) みかん <small>【赤】豆腐,鶏肉,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,油 【緑】なめこ,ネギ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,りょうとう,もやし,さやいんげん,温州みかん,しいたけ,ひじき</small>	7 弁当会 <small>【赤】牛乳 【黄】パン</small>		8 あわご飯 みそ汁(小松菜,油揚げ) 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ バナナ <small>【赤】油揚げ,豚肉,豚肉,牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,あわ精白粒,油,薄力粉 【緑】キャベツ,たまねぎ,小松菜,しょうが,にんじん,バナナ,沖縄もずく,こら</small>	9 ロールパン クリームシチュー ブロccoliの和え物 味付小魚 <small>【赤】鶏もも,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,ブロッコリー,</small>	10 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) オレンジ <small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,ごま油,油 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,こら,大根,わかめ,ネギ,オレンジ</small>
12 納豆ごはん 豚汁 人参ソシソ(シラス) バナナ <small>【赤】納豆,豚肉,しらす,牛乳,まぐろ,豆腐,豆腐 【黄】精白米,おし麦,こんにやく,ホットケーキ粉 【緑】大根,こまつな,にんじん,根菜ねぎ,鳥ニンジ,ネギ,バナナ</small>	13 黒米ご飯 みそ汁(なす) トンカツ パパイヤイリチー みかん <small>【赤】豚肉,まぐろ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,薄力粉,パン粉,油,三温糖,バター 【緑】ナス,ワカメ,ネギ,パパイア,にんじん,こら,かぼちや,みかん</small>	14 玄米ご飯 みそ汁(キャベツ,油揚げ) ミックスフライ(ササミ,ゴー ヤー,ポテト)タルタルソース ひじき炒め パイン缶 <small>【赤】鶏ささみ,豚肉,大豆,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,油,こんにやく,油,じゃがいも,マヨレ 【緑】ニガウリ,にんにく,ひじき,にんじん,さやいんげん,バナナ</small>	15 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) ごぼう入り鶏つくね きゅうりともしの和え物 りんご <small>【赤】鶏ひき肉,ツナ缶,沖縄豆腐,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,薄力粉 【緑】チンゲンサイ,ごぼう,たまねぎ,しょうが,きゅうり,りょうとう,もやし,りんご,こら</small>	16 カレーライス(チキン) 小魚サラダ バナナ <small>【赤】グリーンピース,鶏肉,ツナ缶,しらす 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,ごま油,マヨレ 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,ひじき,コン,バナナ,味付けのり</small>	17 クリスマス祝会	
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 <small>【赤】豚ひき肉,生揚げ 【黄】精白米,あわ精白粒,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</small>	20 麦ご飯 すまし汁(青菜,えのき) 鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ シークワーサーゼリー <small>【赤】ペにぎげ,ツナ缶,牛乳 【黄】精白米,おし麦,マヨレ,きび砂糖,ケーキ,ゴマ,春雨,シークワーサーゼリー 【緑】こまつな,えのき,しめじ,たまねぎ,きゅうり,ワカメ</small>	21 チキンピラフ すまし汁(絹ごし,青菜) スパゲティサラダ りんご <small>【赤】鶏もも,グリーンピース,豆腐,ツナ缶,鮭缶 【黄】精白米,油,スパゲティ,マヨレ 【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,干しぶどう,オレンジ</small>	22 麦ご飯 みそ汁(かぼちや,ねぎ) 冬 筑前煮 至 キャベツの塩昆布和え みかん <small>【赤】鶏もも,牛乳,ハム,チーズ 【黄】精白米,おし麦,油,薄力粉,きび砂糖,ごま,食パン 【緑】かぼちや,根菜ねぎ,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,ビーマン,コーン</small>	23 クリスマスバイキング <small>【赤】牛・豚ひき肉,牛肉,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,油,おさつスナック,きび砂糖 【緑】きゅうり,たまねぎ,にんじん,コーン,ブロッコリー,トマト,しめじ,舞茸,えのき,かぶ</small>	24 野菜そば バナナ <small>【赤】豚肉,かぼち,牛乳 【黄】沖縄そば,きび砂糖,ごま,黒砂糖,ホットケーキ粉 【緑】キャベツ,にんじん,こら,もやし,玉ねぎ</small>	
26 黒米ご飯 イナムドチ タマナーチャンプルー みかん <small>【赤】豚肉,かぼち,沖縄豆腐,牛乳,鶏卵 【黄】精白米,くるまい,こんにやく,油,シリアル,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,こら,温州みかん,干しぶどう</small>	27 麦ご飯 みぞれ汁(小松菜,しめじ) 鯖の味噌煮 もずく酢 チーズ10鉄分入り <small>【赤】さば,豚肉,型抜きチーズ10鉄分,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】こまつな,しょうが,たまねぎ,しめじ,もずく,きゅうり,みかん,昆布</small>	28 ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物(おおか) パイン缶 <small>【赤】ソーキ骨,生揚げ,竹輪,牛乳 【黄】精白米,黒糖,ミニゼリー 【緑】にんじん,大根,昆布,こまつな,りょうとう,もやし,かき</small>	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。 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❀			
牛乳 シリアルクッキー	麦茶 塩昆布おにぎり	牛乳 黒糖 ミニゼリー				

※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

★発症度が高く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生