

12月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
				1日 発芽玄米ごはん（ゆかり） ディアボラ風チキン まぜまぜビビンバ いんげんポテトフライ りぼんマカロニサラダ くだもの
4日 きびごはん（じゃこ） ソーストンカツ 鶏キムチの卵とし 刻み昆布の煮物 大根ときゅうりの浅漬け プチトマト	5日 黒米ごはん（たまご青菜） さわらの柚庵焼き ポークビーンズ チーズれんこんフライ わかめサラダ くだもの	6日 雑穀ごはん（カレーおかか） 鶏肉のパン粉焼き イタリアン肉じゃが さっぱり漬け ひじき煮 もちもちきなこドーナツ	7日 発芽玄米ごはん（わかめ） シーフードグラタン 豚肉と玉ねぎのこっくり煮 ポテトのアリオリソース風 おかか和え くだもの	8日 
11日 雑穀ごはん（ひじき） 鮭の味噌ヨーグルト焼き ドライカレー ごぼうのから揚げ 野菜の生姜和え くだもの	12日 黒米ごはん（ゆかり） 油淋鶏 マーボーだいこん 野菜のじゃこ和え 人参のペペロンチーノ風 ハニーレモンおさつ	13日 きびごはん（おかかごま） 松風焼き チキンチキンごぼう かぼいもサラダ 野菜の香味和え くだもの	14日 	15日 黒米ごはん（ごま塩） 魚の竜田揚げ 鶏ときのこのチーズクリーム煮 白滝のたらこ炒め ゴマドレサラダ プチトマト
18日 発芽玄米ごはん（高野豆腐そぼろ） 鶏肉のジンジャー煮込み ヤンニョムちくわ 即席漬け 冬野菜炒め りんごきんとん	19日 雑穀ごはん（やみつぎごま） 豚肉の生姜焼き お好み焼き風卵焼き ポテトフライ 小松菜ののり和え くだもの	20日 黒米ごはん（わかめ） ブリの照り焼き 豚肉のレモン塩麩いため 花野菜の米粉天 かぼちゃのごま和え くだもの	21日 きびごはん（じゃこ昆布） 手作り春巻き 豚肉と白菜のオイスター炒め おでんぶ 柚香和え プチトマト	22日 雑穀ごはん（青のり） ゆずからチキン きつねの親子煮 きゅうりの塩もみ こんにゃくのおかか炒め かぼちゃの甘煮
25日 	26日 きびごはん（のりの佃煮） 鶏肉の八丁味噌から揚げ 豚肉と大根のさっぱり煮 ひじき煮 カリカリサラダ プチトマト	27日 発芽玄米ごはん（青のり） いかの唐揚げ南蛮風 ポークチャプチェ ちくわぶときのこのきんぴら ゆかり和え くだもの		

※くだものは、柿・りんご・みかん・ラフランス・いちごを予定しています。
※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

※8日(金)、14日(木)、25日(月)はスクールの夕食を提供いたします。※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

12月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

*雑穀の原材料には麦、黒大豆、ごまを含みます。醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麩、塩、こしょう、酢、ナツメグを使用いたします。

*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

								1日	
主食		主食		主食		主食		主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	鶏肉,米粉,玉ねぎ,オリーブ油,酢,パセリ粉,一味,醤油
準主菜		準主菜		準主菜		準主菜		準主菜	豚肉,小松菜,人参,もやし,醤油,ごま油,コチュジャン,豆板醤,(コーン)
副菜①		副菜①		副菜①		副菜①		副菜①	いんげん,じゃが芋,片栗粉,米粉,青のり
副菜②		副菜②		副菜②		副菜②		副菜②	りぼんマカロニ,きゅうり,人参,はちみつ,酢,からし粉
デザート		デザート		デザート		デザート		デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご
4日		5日		6日		7日		8日	
主食	米,きび,じゃこ,ごま,青のり	主食	米,黒米,卵A,青菜,ごま油,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,カレー粉,ごま	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	
主菜	豚肉,パン粉,小麦粉,ソース	主菜	サワラ,ゆず,塩麩,醤油	主菜	鶏肉,バター,オリーブ油,レモン汁,パン粉,パセリ粉,バジル粉	主菜	えび,いか,鶏肉,マカロニ,しめじ,チーズ,牛乳,小麦粉,バター,(トマト缶,ケチャップ,パセリ粉)	主菜	
準主菜	鶏肉,卵A,白菜,キムチ,(豆腐,オイスターソース,醤油,ごま油,ごま)	準主菜	豚肉,大豆,玉ねぎ,マッシュルーム(缶),トマト(缶),ケチャップ,ウスターソース,チリパウダー,バジル粉,パプリカ粉,(醤油)	準主菜	豚肉,じゃが芋,玉ねぎ,干椎茸,トマト(缶),醤油	準主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油	準主菜	
副菜①	人参,刻み昆布,こんにゃく,油揚げ,干椎茸,醤油	副菜①	れんこん,片栗粉,米粉,粉チーズ(卵C)	副菜①	かぶ,かぶの葉,白菜,酢	副菜①	じゃが芋,片栗粉,米粉,豆乳,オリーブ油,レモン汁,にんにく	副菜①	
副菜②	大根,きゅうり	副菜②	キャベツ,わかめ,人参,えのき,薄口醤油,ごま油,ごま	副菜②	ひじき,人参,白滝,さつま揚げ(卵C),醤油	副菜②	小松菜,切干大根,人参,薄口醤油,かつお節	副菜②	
デザート	プチトマト	デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご	デザート	白玉粉,米粉,きな粉,豆腐,小麦粉	デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご	デザート	

12月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出してしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 雑穀の原材料には麦、黒大豆、ごまを含みます。醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグを使用いたします。

* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

11日		12日		13日		14日		15日	
主食	米,雑穀,ひじき,ごま,醤油	主食	米,黒米,ゆかり粉,ごま	主食	米,きび,かつお節,ごま,醤油	主食		主食	米,黒米,ごま
主菜	サケ,ヨーグルト,味噌,醤油,ごま	主菜	鶏肉,片栗粉,米粉,長ねぎ,醤油,ごま油,酢	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,ねぎ,干椎茸,卵B,味噌,青のり,ごま,(豆腐,醤油,小麦粉,ごま油)	主菜		主菜	アジ,片栗粉,米粉,生姜,にんにく,醤油
準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,マッシュルーム(缶),トマト(缶),ケチャップ,ソース,カレー粉	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,大根,ニラ,味噌,豆板醤,オイスターソース,片栗粉	準主菜	鶏肉,塩麴,ごぼう,ごま,醤油,片栗粉,(ごま油)	準主菜		準主菜	鶏肉,玉ねぎ,しめじ,干椎茸,牛乳,小麦粉,バター,粉チーズ(卵C)
副菜①	ごぼう,片栗粉,米粉,青のり	副菜①	白菜,きゅうり,じゃこ,薄口醤油	副菜①	かぼちゃ,じゃが芋,酢	副菜①		副菜①	白滝,人参,たらこ,薄口醤油
副菜②	小松菜,キャベツ,人参,薄口醤油,生姜	副菜②	人参,白滝,にんにく,オリーブ油,一味	副菜②	小松菜,白菜,人参,薄口醤油,にんにく	副菜②		副菜②	キャベツ,きゅうり,もやし,すりごま,酢
デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご	デザート	さつまいも,はちみつ,レモン汁	デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご	デザート		デザート	プチトマト
18日		19日		20日		21日		22日	
主食	米,発芽玄米,高野豆腐,醤油	主食	米,雑穀,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,黒米,わかめ,ごま	主食	米,きび,じゃこ,刻み昆布,ごま,かつお節,醤油	主食	米,雑穀,青のり,ごま
主菜	鶏肉,生姜,醤油	主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油	主菜	ぶり,生姜,醤油,片栗粉	主菜	エビ,いわし,はんぺん,春巻の皮(小麦),キャベツ,卵B,(パン粉,醤油,ごま油,味噌)	主菜	鶏肉,塩麴,片栗粉,米粉,ゆず,レモン汁,一味
準主菜	ちくわ(卵C),片栗粉,米粉,ケチャップ,醤油,ごま油,コチュジャン,ごま	準主菜	卵A,豚挽肉,鶏挽肉,キャベツ,青のり,かつお節,ソース,(小麦粉,アスパラガス,いんげん)	準主菜	豚肉,キャベツ,レモン汁,塩麴	準主菜	豚肉,白菜,ニラ,オイスターソース,醤油,ごま油,(ごま)	準主菜	卵A,油揚げ,干椎茸,醤油
副菜①	かぶ,かぶの葉,白菜	副菜①	じゃが芋,パセリ粉	副菜①	ブロッコリー,カリフラワー,米粉	副菜①	大豆,こんにゃく,人参,油揚げ,干椎茸,醤油,梅干し,(ちくわぶ(小麦))	副菜①	きゅうり,人参
副菜②	ごぼう,れんこん,人参,ごま油,醤油	副菜②	小松菜,もやし,薄口醤油,のり	副菜②	かぼちゃ,じゃが芋,薄口醤油,ごま	副菜②	小松菜,切干大根,ゆず,レモン汁	副菜②	こんにゃく,かつお節,醤油,ごま
デザート	さつまいも,りんご	デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご	デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご	デザート	プチトマト	デザート	かぼちゃ,薄口醤油
25日		26日		27日					
主食		主食	米,きび,のり,醤油	主食	米,発芽玄米,青のり,ごま	主食		主食	
主菜		主菜	鶏肉,八丁味噌,にんにく,片栗粉,米粉	主菜	イカ,片栗粉,米粉,長ねぎ,人参,醤油,酢,一味	主菜		主菜	
準主菜		準主菜	豚肉,大根,醤油,レモン汁,酢	準主菜	豚肉,青梗菜,玉ねぎ,春雨,ごま油,ごま	準主菜		準主菜	
副菜①		副菜①	ひじき,人参,ちくわ(卵C),干椎茸,ごま油,醤油	副菜①	ちくわぶ(小麦),こんにゃく,しめじ,えのき,干椎茸,刻み昆布,醤油	副菜①		副菜①	
副菜②		副菜②	キャベツ,小松菜,切干大根,餃子の皮(小麦),酢	副菜②	かぶ,人参,かぶの葉,ゆかり粉	副菜②		副菜②	
デザート		デザート	プチトマト	デザート	柿orりんごorみかんorラフランスorいちご	デザート		デザート	