

1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
			4日 	5日 きびごはん（ごま塩） 豚の角煮 伊達巻風卵焼き ゆかり和え 煮浸し カリカリお豆いも
8日 お休み	9日 麦ごはん（七草ゆかり） 赤魚の煮つけ スコップコロケ ブロッコリーのチーズフリッター のり和えキャベツ くだもの	10日 雑穀ごはん（昆布の佃煮） チキン南蛮 豚肉とかんぴょうのしぐれ煮 オイスター炒め かぶの即席漬け プチトマト	11日 発芽玄米ごはん（青菜） 鶏肉のポテトチーズ焼き 卵と豚肉の韓国風炒め 野菜の米粉かき揚げ キャベツのごまもみ みたらし団子	12日 黒米ごはん（鶏そぼろ） 豚肉のみぞれ煮 高野豆腐のから揚げ 人参のツナ炒め わかめサラダ くだもの
15日 きびごはん（わかめ） 豚肉のプロヴァンス風 スパニッシュオムレツ こんにゃくの田楽味噌がらめ 大根のマセドアンサラダ くだもの	16日 発芽玄米ごはん（ひじき） 鶏のから揚げカレー風味 豚肉と白菜のとろとろ煮 塩きんぴら ポリポリきゅうり プチトマト	17日 麦ごはん（やみつきごま） 揚げ魚の甘辛レモンだれ 豚肉と野菜の塩炒め ブロッコリーの塩ゆで ひじきの中華ソテー みかんの米粉ケーキ	18日 黒米ごはん（カレーおかか） ゆで鶏のラビゴッドソース カルボナーラ風グラタン 揚げじゃがバター 青菜のお浸し くだもの	19日 雑穀ごはん（ツナそぼろ） 花シュウマイ 親子煮 ゆず味噌和え 白滝の塩チャブチェ おさつポテト
22日 発芽玄米ごはん（のり佃煮） カツオの竜田揚げ キーマカレー 長芋の和風グラタン キャロットラペ くだもの	23日 きびごはん（青のり） チーズピカタ 豆乳坦々豆腐 春雨サラダ れんこんフライ りんごの甘煮	24日 黒米ごはん（いりこ） チンジャオロース そぼろ入り厚焼玉子 冬野菜のサブジ 青菜の薬味和え いよかん	25日 雑穀ごはん（高野豆腐そぼろ） プリのやみつきごま焼き 豚肉の生姜炒め がね（さつまいもと野菜のかきあげ） 野菜の塩もみ プチトマト	26日 麦ごはん（ゆかり） パワーチキンかつ 豚肉ときこのこの香草炒め 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのおかか和え くだもの
29日 雑穀ごはん（うめおかか） 豚肉の香味炒め ちくわの磯辺揚げ チーズポテト 菜の花のからし和え プチトマト	30日 黒米ごはん（ごま塩） 手作りメンチカツ 鶏肉と卵のオイスター炒め ひじき煮 やみつき白菜 くだもの	31日 きびごはん（わかめ） 照り焼きチキン 白菜のミートソース 花野菜のハニーサラダ おからの炒め煮 あべかわ芋		

※くだものは、ラフランス、りんご、いちご、伊予柑等の柑橘類を予定しています

※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。

※4日(木)は学校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。

1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いも揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 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、さつまいも揚げ、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、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

*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あります。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。

				4日		5日			
						主食	米,きび,ごま		
						主菜	豚肉,生姜,醤油,塩麴,片栗粉		
						準主菜	卵A,はんぺん(卵C),薄口醤油		
						副菜①	切干大根,人参,ゆかり		
						副菜②	小松菜,油揚げ,白菜,干椎茸,醤油		
						デザート	大豆,じゃが芋,青のり,片栗粉,米粉		
8日		9日		10日		11日		12日	
主食		主食	米,麦,大根,かぶ,青菜,せり,ゆかり粉,ごま	主食	米,雑穀,昆布,ごま,醤油	主食	米,発芽玄米,かぶの葉,ごま油,ごま	主食	米,黒米,鶏挽肉,醤油
主菜		主菜	赤魚,生姜,醤油,片栗粉	主菜	鶏肉,塩麴,小麦粉,米粉,酢,玉ねぎ,豆乳,卵A,レモン汁	主菜	鶏肉,じゃが芋,にんにく,牛乳,ピザチーズ	主菜	豚肉,大根,えのき,醤油
準主菜	お休み	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,じゃが芋,玉ねぎ,パン粉,(ごま油,コーン,牛乳,豆腐,ケチャップ,醤油)	準主菜	豚肉,かんぴょう,白滝,醤油,生姜	準主菜	豚肉,卵A,から,キクラゲ,コチュジャン,豆板醤,醤油,ごま油,一味	準主菜	高野豆腐,にんにく,生姜,醤油,片栗粉,米粉
副菜①		副菜①	ブロッコリー,小麦粉,米粉,ベーキングパウダー,粉チーズ(卵C)	副菜①	キャベツ,ニラ,しめじ,オイスターソース,ごま油,醤油	副菜①	玉ねぎ,人参,ごぼう,米粉	副菜①	人参,キャベツ,ツナ(缶),塩,こしょう
副菜②		副菜②	キャベツ,人参,えのき,のり,薄口醤油	副菜②	かぶ,人参	副菜②	キャベツ,水菜,すりごま,薄口醤油	副菜②	海草MIX,小松菜,薄口醤油,酢,ごま油,ごま
デザート		デザート	ラフランスorりんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト	デザート	白玉粉,米粉,醤油,片栗粉	デザート	ラフランスorりんごorいちごor柑橘類

1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・さつまい芋・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い芋)、全て完全加熱して提供いたします。

* 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、さつまい芋、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、ベーキングパウダーを使用いたします。

* 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あります。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。

15日		16日		17日		18日		19日	
主食	米、きび、わかめ、ごま	主食	米、発芽玄米、ひじき、ごま、醤油	主食	米、麦、ごま、ガーリックパウダー	主食	米、黒米、かつお節、ごま、カレー粉、醤油	主食	米、雑穀、ツナ(缶)、ごま
主菜	豚肉、片栗粉、米粉、トマト(缶)、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、ケチャップ、パセリ粉、バジル粉	主菜	鶏肉、塩麴、片栗粉、米粉、カレー粉	主菜	タラ、(アジ)、片栗粉、米粉、醤油、レモン汁	主菜	鶏肉、塩麴、トマト(缶)、玉ねぎ、きゅうり、コーン、酢、レモン汁、オリーブ油	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、シウマイの皮(小麦)、玉ねぎ、干椎茸、醤油、ごま油、片栗粉
準主菜	卵A、じゃが芋、ピーマン、牛乳、ピザチーズ	準主菜	豚肉、白菜、えのき、薄口醤油、片栗粉	準主菜	豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、塩麴	準主菜	豆腐、卵A、マカロニ、牛乳、ピザチーズ、小麦粉、バター、(オリーブ油、かぼちゃ)	準主菜	鶏肉、玉ねぎ、卵A、醤油
副菜①	こんにゃく、味噌、醤油、すりごま	副菜①	ごぼう、こんにゃく、れんこん、干椎茸、ごま、ごま油	副菜①	ブロッコリー	副菜①	じゃが芋、バター、パセリ粉	副菜①	小松菜、白菜、大根、ゆず、味噌、レモン汁
副菜②	人参、大根、きゅうり、豆乳、酢	副菜②	きゅうり、にんにく、生姜、醤油	副菜②	ひじき、さつまい芋(卵C)、もやし、干椎茸、ごま油、醤油、オイスターソース、ごま	副菜②	小松菜、キャベツ、人参、薄口醤油	副菜②	白滝、人参、水菜、にんにく、ごま、ごま油、一味
デザート	ラフランスorりんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト	デザート	みかん(缶)、オレンジジュース、豆乳、米粉、ベーキングパウダー、はちみつ	デザート	ラフランスorりんごorいちごor柑橘類	デザート	さつまい芋、砂糖
22日		23日		24日		25日		26日	
主食	米、発芽玄米、のり、醤油	主食	米、きび、青のり、ごま	主食	米、黒米、いりこ、ごま	主食	米、雑穀、高野豆腐、醤油	主食	米、麦、かつお節、ゆかり粉、ごま
主菜	カツオ、生姜、醤油、片栗粉、米粉	主菜	鶏肉、米粉、卵A、粉チーズ、パセリ粉、オリーブ油、ケチャップ	主菜	豚肉、ピーマン、オイスターソース、醤油、ごま油、(はちみつ、ごま、味噌)	主菜	ブリ、塩麴、にんにく、ごま	主菜	鶏肉、にんにく、生姜、小麦粉、パン粉、ソース
準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、トマト(缶)、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、シナモン	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐、もやし、干椎茸、万能ねぎ、豆乳、味噌、すりごま	準主菜	卵A、鶏挽肉、豚挽肉、干椎茸、薄口醤油	準主菜	豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油	準主菜	豚肉、しめじ、干椎茸、えのき、オリーブ油、パセリ粉、バジル粉、レモン汁
副菜①	長芋、しめじ、味噌、豆乳、米粉	副菜①	春雨、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、酢、からし粉	副菜①	さつまい芋、大根、片栗粉、米粉、カレー粉、チリパウダー	副菜①	さつまい芋、人参、ら、小麦粉、黒糖	副菜①	刻み昆布、人参、油揚げ、白滝、醤油、ごま油、ごま
副菜②	人参、切干大根、玉ねぎ、レーズン、オリーブ油、レモン汁	副菜②	れんこん、片栗粉、米粉	副菜②	小松菜、人参、もやし、長ねぎ、にんにく、生姜、薄口醤油	副菜②	キャベツ、水菜、きゅうり	副菜②	ブロッコリー、かつお節
デザート	ラフランスorりんごorいちごor柑橘類	デザート	りんご、はちみつ、レモン汁	デザート	いよかん	デザート	プチトマト	デザート	ラフランスorりんごorいちごor柑橘類
29日		30日		31日					
主食	米、雑穀、乾燥梅、かつお節、ごま	主食	米、黒米、ごま	主食	米、きび、わかめ、ごま				
主菜	豚肉、玉ねぎ、セロリ、にんにく、生姜、醤油	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、ナツメグ、小麦粉、パン粉	主菜	鶏肉、醤油、片栗粉				
準主菜	ちくわ(卵C)、小麦粉、米粉、青のり	準主菜	鶏肉、卵A、きくらげ、チンゲン菜、オイスターソース、醤油、ごま油、(豚肉)	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、白菜、干椎茸、玉ねぎ、トマト(缶)、ケチャップ、中濃ソース、粉チーズ(卵C)				
副菜①	じゃが芋、ピザチーズ	副菜①	ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、醤油	副菜①	ブロッコリー、カリフラワー、はちみつ、酢、からし粉				
副菜②	菜の花、キャベツ、薄口醤油、からし粉	副菜②	白菜、小松菜、人参、にんにく、薄口醤油、ごま油、ごま	副菜②	おから、突きこんにゃく、人参、油揚げ、ねぎ、薄口醤油				
デザート	プチトマト	デザート	ラフランスorりんごorいちごor柑橘類	デザート	さつまい芋、バター、きな粉、(すりごま)				