

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
2日 発芽玄米ごはん(おかか) のり塩やきとり まぜまぜビビンバ 根菜の甘辛揚げ りぼんマカロニサラダ プチトマト	3日	4日 黒米ごはん(青のり) 鶏のハーブ揚げ 豚肉と大根のこっくり煮 ポテトチーズ焼き ほうれん草のごま和え くだもの	5日 発芽玄米ごはん(ごま塩) 豚肉のカレーソテー てりてり高野豆腐 のり塩れんこん 野菜の薬味和え おたのしみプチケーキ	6日 きびごはん(わかめ) 手作りナゲット 豚肉の卵とじ ピリ辛味噌こんにゃく ブロッコリーのおかか和え くだもの
9日 雑穀ごはん(やみつぎごま) 揚げ鶏の甘辛レモンだれ 豚肉たっぷり塩焼きそば お事汁風煮しめ うま塩のりキャベツ くだもの	10日 発芽玄米ごはん(カレーおかか) ガーリックポーク 豆腐のきのこあんかけ ひじきの中華炒め ブロッコリーのツナ和え ふわふわドーナツ	11日 きびごはん(おかか昆布) 魚の竜田揚げ ミートグラタン 小松菜と油揚げの甘辛煮 さっぱりゆかり和え くだもの	12日 麦ごはん(しそひじき) 塩麴から揚げ 豚肉と卵の中華炒め じゃが芋のアリオリソース やみつぎ生姜和え プチトマト	13日 発芽玄米ごはん(ゆかり) 松風焼き 豚肉とごぼうの揚げ煮 白菜のクリーム煮 野菜の浅漬け くだもの
16日 麦ごはん(おさかなふりかけ) 豚肉のみぞれ煮 ヤンニョムちくわ きんぴらごぼう キャベツサラダ 米粉のココアケーキ	17日 黒米ごはん(ごま塩) チキンのハニーマスタード焼き マーボーだいこん 花野菜の米粉天ぷら わかめナムル くだもの	18日 発芽玄米ごはん(キムムッチ) チーズフライ 豚肉と厚揚げの味噌炒め 切干大根煮 白菜の塩もみ ヘルシー大学芋	19日	20日 発芽玄米ごはん(じゃこ) ゆずからチキン お好み焼き風卵焼き こんにゃくきんぴら 昆布白菜 あんこ白玉
23日 きびごはん(青のり) さばの塩焼き すき焼き風 切干大根のオイスター炒め ゆず味噌和え かぼいも天ぷら	24日 発芽玄米ごはん(わかめ) 鶏のさっぱり煮 手作りコロッケ 白滝の炒り煮 クリスマスサラダ くだもの	25日	26日 発芽玄米ごはん(高野豆腐ふりかけ) こく旨回鍋肉 具だくさん海鮮春巻き ひじきの煮もの もやしナムル りんごきんとん	27日 麦ごはん(おかか) 鶏のから揚げ 豆乳たんたん豆腐 かぼちゃのグラタン 野菜の梅和え 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、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない可能性がございます。また、辛味等配慮をして調理作成いたします。

※3日(火)、19日(木)、25日(水)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。
 * 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、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。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)、オリーブ油、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。

2日		3日		4日		5日		6日	
主食	米,発芽玄米,かつお節,ごま,醤油	主食		主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,きび,わかめ,ごま
主菜	鶏肉,ねぎ,青のり,にんにく,塩麹	主菜		主菜	鶏肉,にんにく,米粉,片栗粉,バセリパセリ	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油,カレー粉	主菜	鶏挽肉,おから,玉ねぎ,じゃが芋,生姜,にんにく,片栗粉,ケチャップ
準主菜	豚肉,卵A,人参,小松菜,もやし,にんにく,生姜,ごま油,醤油,コチュジャン,豆板醤	準主菜		準主菜	豚肉,大根,生姜,醤油	準主菜	高野豆腐,米粉,片栗粉,醤油	準主菜	豚肉,卵A,胚(小麦),玉ねぎ,薄口醤油
副菜①	ごぼう,さつま芋,米粉,片栗粉,醤油	副菜①		副菜①	じゃが芋,人参,ピザチーズ,バセリ	副菜①	れんこん,人参,青のり	副菜①	こんにゃく,ごま油,味噌,一味,ごま
副菜②	マカロニ(小麦),きゅうり,コーン(缶),玉ねぎ,酢	副菜②		副菜②	ほうれん草,切干大根,ごま,薄口醤油	副菜②	小松菜,もやし,長ねぎ,生姜,にんにく,薄口醤油	副菜②	ブロッコリー,かつお節,薄口醤油
デザート	フチトマト	デザート		デザート	柿,りんご,みかん,ラフランス,いちご	デザート	小麦粉,卵B,牛乳,くだもの(りんご,みかん,ぶどう,なし)	デザート	柿,りんご,みかん,ラフランス,いちご
9日		10日		11日		12日		13日	
主食	米,雑穀,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,発芽玄米,かつお節,カレー粉	主食	米,きび,かつお節,昆布,ごま	主食	米,麦,ひじき,ごま,ゆかり	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま
主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁	主菜	豚小間,玉ねぎ,にんにく,薄口醤油,バセリ粉	主菜	サワラ,(アジ),生姜,醤油,米粉,片栗粉	主菜	鶏肉,にんにく,生姜,醤油,米粉,片栗粉	主菜	鶏挽肉,長ねぎ,干椎茸,味噌,青のり,片栗粉
準主菜	豚肉,中華種(小麦),ニラ,にんにく,薄口醤油,ごま油	準主菜	豆腐,しめじ,えのき,干椎茸,生姜,醤油,片栗粉	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,トマト(缶),ケチャップ,牛乳,小麦粉,チーズ,パン粉	準主菜	豚肉,卵A,人参,さくらげ,オイスターソース,醤油,(ごま油)	準主菜	豚肉,ごぼう,米粉,片栗粉,醤油
副菜①	ごぼう,人参,こんにゃく,小豆,味噌,醤油	副菜①	ひじき,白滝,人参,ごま油,オイスターソース	副菜①	小松菜,切干大根,油揚げ,醤油	副菜①	じゃが芋,豆腐,にんにく,レモン汁	副菜①	白菜,青梗菜,しめじ,牛乳,小麦粉
副菜②	キャベツ,水菜,刻みのみり,ごま油,ごま	副菜②	ブロッコリー,ツナ(缶)	副菜②	大根,人参,ゆかり	副菜②	小松菜,もやし,生姜,ごま油,醤油	副菜②	かぶ,人参,かぶの葉
デザート	柿,りんご,みかん,ラフランス,いちご	デザート	小麦,ヨーグルト,牛乳	デザート	柿,りんご,みかん,ラフランス,いちご	デザート	フチトマト	デザート	柿,りんご,みかん,ラフランス,いちご
16日		17日		18日		19日		20日	
主食	米,麦,サバ,味噌,ごま,青のり(サワラ,鮭,ツナ)	主食	米,黒米,ごま	主食	米,発芽玄米,青菜,ごま油,ごま	主食		主食	米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,ごま,青のり
主菜	豚肉,大根,生姜,片栗粉,醤油	主菜	鶏肉,にんにく,薄口醤油,はちみつ,マスタード	主菜	鶏肉,パン粉,小麦粉,米粉,粉チーズ(卵C),バセリ	主菜		主菜	鶏肉,柚子,生姜,醤油,一味,米粉,片栗粉
準主菜	ちくわ(卵C),米粉,片栗粉,にんにく,ケチャップ,醤油,ごま油,ごま	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,大根,長ねぎ,にんにく,生姜,味噌,豆板醤,ごま油,醤油	準主菜	豚肉,厚揚げ,ねぎ,ニラ,味噌,醤油(豆板醤,すりごま)	準主菜		準主菜	卵A,豚挽肉,鶏挽肉,キャベツ,薄口醤油,ソース,かつお節,青のり
副菜①	ごぼう,人参,突きこんにゃく,醤油,ごま油	副菜①	ブロッコリー,カリフラワー,米粉	副菜①	切干大根,人参,干椎茸,薄口醤油	副菜①		副菜①	突きこんにゃく,人参,ごま油,ごま,醤油
副菜②	キャベツ,小松菜,玉ねぎ,酢	副菜②	もやし,人参,わかめ,ごま油,醤油,ごま	副菜②	白菜,水菜	副菜②		副菜②	白菜,刻み昆布
デザート	米粉,豆乳,はちみつ,ココアパウダー	デザート	柿,りんご,みかん,ラフランス,いちご	デザート	さつま芋,水あめ,ごま	デザート		デザート	白玉粉,米粉,南瓜,小豆

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・その他薬物野菜・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:卵とし、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。

* 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、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。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)、オリーブ油、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。

23日		24日		25日		26日		27日	
主食	米、きび、青のり、ごま	主食	米、発芽玄米、わかめ、ごま	主食		主食	米、発芽玄米、高野豆腐、醤油	主食	米、麦、かつお節、ごま、醤油
主菜	さば、塩麴	主菜	鶏肉、生葱、醤油、酢	主菜		主菜	豚肉、ピーマン、キャベツ、にんにく、味噌、甜麺醬、豆板醬	主菜	鶏肉、にんにく、生姜、醤油
準主菜	豚肉、白滝、白菜、長ねぎ、麩(小麦)、醤油	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、じゃが芋、パン粉、小麦粉、ソース、ケチャップ、(南瓜、里芋、醤油)	準主菜		準主菜	エビ、イカ、春雨、白菜、干椎茸、オイスターソース、香巻きの皮(小麦)	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐、豆乳、万能ねぎ、味噌、豆板醬、片栗粉
副菜①	切干大根、人参、干椎茸、オイスターソース、ごま油、ごま	副菜①	白滝、人参、薄口醤油、ごま油	副菜①		副菜①	ひじき、突きこんにゃく、人参、醤油	副菜①	南瓜、牛乳、小麦粉、ビザチーズ
副菜②	小松菜、白菜、柚子、味噌	副菜②	ブロッコリー、人参、コーン(缶)	副菜②		副菜②	もやし、ニラ、にんにく、ごま油、ごま。(ラー油)	副菜②	キャベツ、もやし、梅干し、醤油
デザート	さつまいも、小麦粉	デザート	柿、りんご、みかん、ラフランス、いちご	デザート		デザート	りんご、さつまいも	デザート	柿、りんご、みかん、ラフランス、いちご