

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
		1日 お休み	2日 お休み	3日 お休み
6日 きびごはん（ごま塩） 鶏の照り焼き ちくわのさくさく揚げ ゆかり和え ひじきの根菜の炒め煮 煮豆	7日 麦ごはん（七草ゆかり） カリカリフライドチキン 伊達巻風卵焼き きのごソテー おからの手作りマヨサラダ プチトマト	8日 黒米ごはん（青のり） 白菜たっぷり棒餃子 高野豆腐のカレー風味揚げ おでん風煮込み 塩麩ドレッシングサラダ くだもの	9日 発芽玄米ごはん（ゆかり） ピザチキン 豚肉とかんぴょうのしぐれ煮 ガーリックポテト 野菜のごまもみ くだもの	10日 雑穀ごはん（わかめ） タラの南蛮漬け 肉豆腐 根菜グリル 塩ゆでブロッコリー きなこ団子
13日 お休み	14日 たこ飯風 蒸し鶏のバンバンジー風 厚揚げと大根のここと煮込み のり塩れんこん 海藻サラダ くだもの	15日 きびごはん（おかかのり） 塩麩から揚げ 豚肉の黒糖生姜焼き こんにゃくのオランダ煮 青菜のからし和え くだもの	16日 黒米ごはん（ひじき） ぶりの竜田揚げ 大豆入りドライカレー 青菜の煮びたし 春雨サラダ いちごのプチケーキ	17日 発芽玄米ごはん 鶏肉の甘辛煮 ふわふわ卵とし 冬野菜のいそべかき揚げ 梅おかか和え プチトマト
20日 麦ごはん（おかか昆布） 鶏肉のみぞれ和え じゃこチーズオムレツ 白菜のたくた煮 さっぱり漬け 大学芋	21日 きびごはん（ごま塩） カツオのトマトソース 鶏肉の和風グラタン 切干大根のカレー風味 磯香和え いよかん	22日 発芽玄米ごはん（いりこふりかけ） とんかつ 厚揚げのそぼろチーズ焼き ゆず味噌大根 甘酢サラダ プチトマト	23日 雑穀ごはん（カレーおかか） とり天 キャベツたっぷり回鍋肉 刻み昆布の煮もの 青菜のおひたし みかんの米粉ケーキ	24日 発芽玄米ごはん（青のり） 中華肉団子 豚肉ときのこの香草炒め 塩きんぴら かぼちゃサラダ くだもの
27日 発芽玄米ごはん（おかか） イカのスパイシーフライ 冬野菜ミートソース 刻み昆布の中華炒め 即席漬け くだもの	28日 黒米ごはん（わかめ） 豚キムチ炒め 台湾風卵焼き 白滝の炒り煮 ブロッコリーのごま和え もちもちドーナツ	29日 発芽玄米ごはん（青菜） 揚げ鶏のチリソース 鮭のちゃんちゃん焼き たらこマカロニ もやしの海苔和え くだもの	30日 麦ごはん（キムムッチ） 豚肉のごま揚げ ガパオ風炒め かぼちゃのミルク煮 おかか和え くだもの	31日 きびごはん（ひじき） ハニーバターチキン 大根の肉みそがけ 長芋フライ キャベツサラダ プチトマト

※くだものは、ラフランス、りんご、いちご、伊予相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、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない場合がございます。また、辛味等を配慮して調理作成いたします。

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・フロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・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、使用予定の魚に聞わずタラ・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、フルーンを含みます。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。

		1日		2日		3日			
6日		7日		8日		9日		10日	
主食	米,きび,ごま	主食	米,麦,かぶ菜,大根菜,せり,ゆかり,ごま	主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,雑穀,わかめ,ごま
主菜	鶏肉,醤油,片栗粉	主菜	鶏肉,塩麹,小麦粉,片栗粉,カレー粉,ターメリック,ガーリックパウダー,(醤油)	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,餃子の皮,白菜,ニラ,にんにく,生姜,醤油,オイスターソース,ごま油	主菜	鶏肉,トマト(缶),玉ねぎ,バジル粉,パセリ粉,ケチャップ,ピザチーズ	主菜	タラ,生姜,ねぎ,米粉,片栗粉,醤油,酢
準主菜	ちくわ(卵C),米粉,片栗粉	準主菜	卵A,はんぺん(卵C),薄口醤油	準主菜	高野豆腐,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,醤油,カレー粉	準主菜	豚肉,人参,かんぴょう,白滝,醤油	準主菜	豚肉,豆腐,白滝,玉ねぎ,醤油
副菜①	小松菜,切干大根,ゆかり	副菜①	しめじ,えのき,干椎茸,キャベツ,たまねぎ,醤油,青のり	副菜①	大根,人参,さつま揚げ(卵C),ちくわ(小麦),醤油	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,ガーリックパウダー	副菜①	れんこん,人参,さつま芋,パセリ粉
副菜②	ひじき,ごぼう,人参,醤油,ごま油,ごま	副菜②	おから(大豆),人参,きゅうり,豆乳,酢	副菜②	キャベツ,小松菜,玉ねぎ,塩麹,酢	副菜②	白菜,小松菜,すりごま,酢,醤油	副菜②	フロッコリー
デザート	黒豆,醤油	デザート	プチトマト	デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘	デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘	デザート	白玉粉,米粉,きな粉

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結めておりますが、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、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。

13日		14日		15日		16日		17日	
	主食	米,たごぶつ,醤油		主食	米,きび,かつお節,醤油,ごま,青のり	主食	米,黒米,ひじき,ゆかり粉,ごま	主食	米,発芽玄米
	主菜	鶏肉,長ねぎ,味噌,酢,豆乳,すりごま,(醤油)		主菜	鶏肉,塩麴,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	主菜	ぶり,(さわら)生姜,にんにく,醤油,米粉,片栗粉	主菜	鶏肉,塩麴,醤油
	準主菜	厚揚げ,大根,こんにゃく,醤油		準主菜	豚肉,玉ねぎ,人参,醤油,黒糖	準主菜	大豆,豚挽肉,鶏挽肉,トマト(缶),ケチャップ,ソース,玉ねぎ,カレー粉,(いりげん)	準主菜	卵A,玉ねぎ,三つ葉,人参,片栗粉,(鶏肉)
	副菜①	れんこん,人参,片栗粉,米粉,青のり		副菜①	こんにゃく,ごま油,醤油,ごま,一味	副菜①	小松菜,切干大根,醤油	副菜①	春菊,玉ねぎ,ごぼう,小麦粉,青のり
	副菜②	海藻mix,もやし,小松菜,玉ねぎ,醤油,酢		副菜②	小松菜,キャベツ,薄口醤油,粉からし	副菜②	春雨,きゅうり,人参,醤油,ごま油,酢,ごま	副菜②	キャベツ,もやし,梅干し,かつお節,醤油
	デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘		デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘	デザート	小麦粉,いちご(ジャム),卵B,牛乳,ベーキングパウダー	デザート	プチトマト
20日		21日		22日		23日		24日	
主食	米,麦,かつお節,昆布,醤油	主食	米,きび,ごま	主食	米,発芽玄米,いりご,青のり,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,カレー粉,醤油,ごま	主食	米,発芽玄米,青のり,ごま
主菜	鶏肉,大根,塩麴,醤油,片栗粉	主菜	カツオ,トマト(缶),玉ねぎ,生姜,にんにく,ケチャップ,米粉,片栗粉	主菜	豚肉,パン粉,小麦粉,ソース	主菜	鶏肉,小麦粉,塩麴	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,長ねぎ,干椎茸,生姜,味噌,醤油,酢,片栗粉,ごま
準主菜	卵A,ちりめんじゃこ,ピザチーズ,万能ねぎ	準主菜	鶏肉,玉ねぎ,マカロニ(小麦),しめじ,豆乳,小麦粉,ピザチーズ,パン粉,味噌	準主菜	厚揚げ,鶏挽肉,醤油,ピザチーズ,(豚挽肉)	準主菜	豚肉,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,味噌,甜麴醬,豆板醬,ごま塩,片栗粉	準主菜	豚肉,塩麴,キャベツ,しめじ,えのき,バジル粉,パセリ粉
副菜①	白菜,青梗菜,干し椎茸,オイスターソース,醤油,片栗粉,ごま油	副菜①	切干大根,小松菜,突きこんにゃく,薄口醤油,カレー粉	副菜①	大根,ゆず,味噌	副菜①	刻み昆布,白滝,干椎茸,薄口醤油,ごま油,ごま	副菜①	ごぼう,人参,突きこんにゃく,ごま油
副菜②	大根,人参,酢	副菜②	キャベツ,人参,刻みのり,薄口醤油	副菜②	キャベツ,人参,酢	副菜②	小松菜,キャベツ,薄口醤油	副菜②	かぼちゃ,さつまいも,玉ねぎ,酢,オリーブ油
デザート	さつまいも,水あめ,醤油,ごま	デザート	いよかん	デザート	プチトマト	デザート	米粉,みかん(缶),牛乳,卵B	デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘
27日		28日		29日		30日		31日	
主食	米,発芽玄米,かつお節,ごま,醤油	主食	米,黒米,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,青菜,ごま油,ごま	主食	米,麦,ごま油,醤油,ごま	主食	米,きび,ひじき,ゆかり,ごま
主菜	イカ,薄口醤油,ガーリックパウダー,ターメリック,カレー粉,小麦粉,片栗粉	主菜	豚肉,キムチ,白菜,玉ねぎ,にんにく,醤油,ごま油	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,長ねぎ,にんにく,生姜,ケチャップ,醤油,豆板醬	主菜	豚肉,塩麴,生姜,醤油,米粉,片栗粉,ごま	主菜	鶏肉,にんにく,はちみつ,薄口醤油,バター,米粉
準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,白菜,トマト(缶),にんにく,ケチャップ,ソース	準主菜	卵A,切干大根,万能ねぎ,ごま油,醤油,(ごま,のり)	準主菜	鮭,キャベツ,しめじ,ピーマン,味噌	準主菜	鶏挽肉,ピーマン,パプリカ,玉ねぎ,オイスターソース,バジル粉	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,大根,人参,生姜,味噌
副菜①	刻み昆布,白滝,しめじ,オイスターソース,ごま油,ごま	副菜①	白滝,人参,干椎茸,醤油	副菜①	マカロニ(小麦),人参,たらこ,牛乳,バター	副菜①	かぼちゃ,じゃがいも,牛乳,バター,米粉	副菜①	長いも,米粉,片栗粉,薄口醤油
副菜②	かぶ,人参,かぶの葉	副菜②	ブロッコリー,醤油,すりごま	副菜②	もやし,キャベツ,刻みのり,薄口醤油	副菜②	切干大根,キャベツ,かつお節,醤油	副菜②	キャベツ,小松菜,玉ねぎ,酢
デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘	デザート	小麦粉,豆腐,白玉粉,ベーキングパウダー,きな粉	デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘	デザート	ラフランス,りんご,いちご,柑橘	デザート	プチトマト