

# 12月の献立

| 月                                                                           | 火                                                                                  | 水                                                                                     | 木                                                                           | 金                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>発芽玄米ごはん(そぼろふりかけ)<br>豚肉のカレー揚げ<br>厚揚げのチーズ焼き<br>小松菜の煮びたし<br>中華漬け<br>くだもの | 2日<br>麦ごはん(ゆかり)<br>お魚の蒲焼き風<br>鶏肉と冬野菜のホワイトソースかけ<br>やみつきこんにゃく<br>塩ゆでブロッコリー<br>くだもの   | 3日<br>きびごはん(青のり)<br>豚肉のすき焼き風<br>ほうれん草とベーコンのキッシュ<br>切干大根のアラビアータ<br>わかめサラダ<br>さつま芋あめがらめ | 4日<br>麦ごはん(ごま塩)<br>つくね揚げ<br>豚キムチ炒め<br>きんぴらごぼう<br>コーンサラダ<br>ひとくちフルーツケーキ      | 5日<br>チキン南蛮丼<br>●チキン南蛮<br>●手作りタルタルソース<br>●ゆでキャベツ<br>●プチトマト                              |
| 8日<br>麦ごはん(しそきじき)<br>BBQチキン<br>シーフードかき揚げ<br>お事汁風煮しめ<br>やみつきキャベツ<br>くだもの     | 9日<br>発芽玄米ごはん(おかか)<br>豚肉のみそ焼き<br>白いマーボー豆腐<br>大根のコトコト煮<br>和風ドレッシングサラダ<br>シュガードーナツ   | 10日<br>麦ごはん<br>ポークカレー<br>じゃがいものチーズグリル<br>菊花みかん                                        | 11日<br>きびごはん(あまからごま)<br>さばの味噌煮<br>ソース焼きそば<br>ポテトのアリオリソース<br>青菜のおひたし<br>りんご  | 12日<br>発芽玄米ごはん(キムムッチ)<br>松風焼き<br>豚肉と卵のチリソース炒め<br>パリパリれんこん<br>白菜のごま和え<br>くだもの            |
| 15日<br>きびごはん(カレーおかか)<br>ハニーマスタードチキン<br>揚げ肉じゃが<br>きこりのトマト煮<br>昆布白菜<br>くだもの   | 16日<br>発芽玄米ごはん(じゃこ)<br>ハンバーグ<br>きつねの親子煮<br>花野菜の米粉天ぷら<br>やみつき生姜和え<br>くだもの           | 17日<br>麦ごはん(ゆかり)<br>豚肉の竜田揚げ<br>チキンマカロニグラタン<br>ひじきのさっぱり煮<br>白菜のごまおかか和え<br>プチトマト        | 18日<br>きびごはん(わかめ)<br>貝だくさん春巻き<br>鶏肉と高野豆腐の含め煮<br>人参しりしり<br>キャベツの海苔和え<br>くだもの | 19日<br>麦ごはん(やみつきわかめ)<br>ぶりの照り焼き<br>ガーリックポークソテー<br>揚げじゃが<br>ゆかり和え<br>きなこしらたま             |
| 22日<br>麦ごはん(青のり)<br>ゆずからチキン<br>ひき肉たっぷりビーフン<br>お豆の五目煮<br>はりはり漬け<br>大学かぼちゃ    | 23日<br>きびごはん(海苔の佃煮)<br>魚のふりふりチーズから揚げ<br>豚肉のトマトソース<br>切干大根煮<br>さっぱりサラダ<br>おとうふブラウニー | 24日<br>発芽玄米ごはん(カレーごま)<br>チキンカツ<br>カラフルオムレツ<br>きのこきんぴら<br>ツナドレッシング和え<br>くだもの           | 25日<br>麦ごはん(わかめ)<br>のり塩唐揚げ<br>ミートマカロニ<br>グリルポテト<br>おかか和え<br>くだもの            | 26日<br>きびごはん(おかか)<br>チーズミートローフ<br>焼き肉風炒め<br>れんこんのペペロンチーノ<br>ブロッコリーコーンサラダ<br>さつま芋のハニーレモン |

## リクエストアンケートを配布します！！

1～5日のおべんとうにはリクエストメニューアンケートをお付けします。  
肉料理、野菜料理、デザート…と5日間日替わりで料理カテゴリーごとに記入できるので  
ぜひ毎日『好きなメニュー』『もう一度食べたいメニュー』を教えてください！  
リクエストメニューは1月からの献立にたくさん取り入れます。  
みんなの『おいしい！すき！』が詰まった素敵なおべんとう献立を一緒に作りましょう！

丼メニューの日はスプーンをお持ちください。

※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あります。また、辛味等を配慮して調理作成いたします。

## 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・コラ・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、ブルーンを含みます。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、醤油、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   |                                        | 2日   |                                        | 3日   |                                                                              | 4日   |                                        | 5日   |                                     |
|------|----------------------------------------|------|----------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------|------|-------------------------------------|
| 主食   | 米,発芽玄米,鶏挽肉,豚挽肉生姜,醤油                    | 主食   | 米,麦,ゆかり,ごま                             | 主食   | 米,きび,青のり,ごま                                                                  | 主食   | 米,麦,ごま                                 | 主食   | 米,発芽玄米,青のり                          |
| 主菜   | 豚肉,にんにく,生姜,ケチャップ,ソース,米粉,片栗粉,カレールー粉     | 主菜   | さわら, (いわし,アジ),米粉,片栗粉,醤油                | 主菜   | 豚肉,白菜,ネギ,醤油                                                                  | 主菜   | 鶏挽肉,はんぺん(卵C),玉ねぎ,醤油,片栗粉, (豚挽肉)         | 主菜   | 鶏肉,米粉,片栗粉,小麦粉,塩麴,醤油,酢               |
| 準主菜  | 厚揚げ,味噌,ピザチーズ,パセリ                       | 準主菜  | 鶏肉,かぶ,人参,しめじ,玉ねぎ,牛乳,小麦粉,               | 準主菜  | 卵A,ベーコン(乳・卵C),鶏肉,牛乳,ピザチーズ,パイシート(乳・小麦),ほうれん草,しめじ,(鶏肉)                         | 準主菜  | 豚小間,青梗菜,キムチ,にんにく,生姜,長ねぎ,ごま油,醤油         |      |                                     |
| 副菜①  | 小松菜,切干大根,しめじ,醤油                        | 副菜①  | 突きこんにゃく,ごま油,醤油,一味,ごま                   | 副菜①  | 切干大根,白滝,トマト(缶),にんにく,ケチャップ一味                                                  | 副菜①  | ごぼう,人参,突きこんにゃく,醤油,ごま                   | 副菜①  | 豆乳,卵A,玉ねぎ,きゅうり,酢                    |
| 副菜②  | キャベツ,人参,ごま油,酢,ごま                       | 副菜②  | ブロッコリー                                 | 副菜②  | キャベツ,人参,わかめ,ごま油,ごま,醤油                                                        | 副菜②  | コーン(缶),キャベツ,玉ねぎ,酢,(大豆,枝豆)              | 副菜②  | キャベツ                                |
| デザート | りんご・みかん・ラフランス・いちご                      | デザート | 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,(黒豆)                                                                | デザート | 小麦粉,ヨーグルト,牛乳,ベーキングパウダー,くだもの(ぶどう,みかん,柿) | デザート | プチトマト                               |
| 8日   |                                        | 9日   |                                        | 10日  |                                                                              | 11日  |                                        | 12日  |                                     |
| 主食   | 米,麦,ひじき,ゆかり,ごま,醤油                      | 主食   | 米,発芽玄米,かつお節,ごま,醤油                      | 主食   | 米,麦,パセリ                                                                      | 主食   | 米,きび,ごま,醤油                             | 主食   | 米,発芽玄米,刻み海苔,にんにく,醤油,ごま油,ごま          |
| 主菜   | 鶏肉,りんご,生姜,にんにく,醤油,一味,ケチャップ,ソース,酢       | 主菜   | 豚肉,味噌,にんにく,生姜                          | 主菜   | 豚肉,トマト(缶),玉ねぎ,人参,しめじ,(ナス)にんにく,生姜,小麦粉,カレールー粉,醤油,ケチャップ,ソース,(チャツネ,ココナッツミルク,りんご) | 主菜   | さば,生姜,長ねぎ,味噌                           | 主菜   | 鶏挽肉,長ねぎ,干椎茸,味噌,片栗粉,青のり,白炒りごま,(豚挽肉)  |
| 準主菜  | ムキエビ,イカ,玉ねぎ,えのき,コーン(缶),小麦粉,米粉, (ちくわ卵C) | 準主菜  | 豆腐,鶏挽肉,ネギ,にんにく,生姜,醤油,ごま油,豆板醤,片栗粉,(豚挽肉) |      |                                                                              | 準主菜  | 豚肉,揚げ中華麺(小麦),キャベツ,人参,ソース,醤油            | 準主菜  | 豚肉,卵A,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,生姜,ケチャップ,醤油,豆板醤 |
| 副菜①  | 大根,人参,突きこんにゃく,小豆,味噌                    | 副菜①  | 大根,人参,塩麴                               | 副菜   | じゃが芋,ピザチーズ                                                                   | 副菜①  | じゃが芋,にんにく,豆乳,酢                         | 副菜①  | 蓮根,人参,米粉,片栗粉,                       |
| 副菜②  | キャベツ,小松菜,にんにく,ごま油                      | 副菜②  | キャベツ,水菜,玉ねぎ,醤油,酢                       |      |                                                                              | 副菜②  | 小松菜,もやし,醤油                             | 副菜②  | 白菜,小松菜,ごま,醤油                        |
| デザート | りんご・みかん・ラフランス・いちご                      | デザート | 小麦粉,ヨーグルト,牛乳                           | デザート | みかん                                                                          | デザート | りんご                                    | デザート | りんご・みかん・ラフランス・いちご                   |

## 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・その他薬用野菜・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。

\* 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、醤油、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。

| 15日  |                                                  | 16日  |                                     | 17日  |                                               | 18日  |                                                       | 19日  |                                      |
|------|--------------------------------------------------|------|-------------------------------------|------|-----------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|------|--------------------------------------|
| 主食   | 米、きび、かつお節、ごま、醤油、カレー粉                             | 主食   | 米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、ごま                   | 主食   | 米、麦、ゆかり、ごま                                    | 主食   | 米、きび、わかめ、ごま                                           | 主食   | 米、発芽玄米、わかめ、ごま、ごま油                    |
| 主菜   | 鶏肉、にんにく、醤油、はちみつ、粒マスタード                           | 主菜   | 豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、にんにく、パン粉、小麦粉、ケチャップ、ソース  | 主菜   | 豚肉、米粉、片栗粉、にんにく、生姜、醤油                          | 主菜   | 鶏挽肉、豚挽肉、春巻きの皮(小麦)、春雨、ピーマン、干椎茸、醤油、ごま油、片栗粉、オ伊斯ターソース、(筍) | 主菜   | ブリ、醤油、生姜、片栗粉                         |
| 準主菜  | 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白滝、醤油、片栗粉                         | 準主菜  | 卵A、油揚げ、玉ねぎ、人参、干椎茸、醤油(鶏肉、高野豆腐)       | 準主菜  | 鶏肉、マカロニ(小麦)、玉ねぎ、しめじ、小麦粉、牛乳、ビザチーズ、にんにく、(味噌、豆乳) | 準主菜  | 鶏肉、高野豆腐、生姜、醤油                                         | 準主菜  | 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、薄口醤油、パセリ         |
| 副菜①  | しめじ、えのき、干椎茸、玉ねぎ、トマト(缶)、にんにく、ケチャップ、ソース            | 副菜①  | ブロッコリー、カリフラワー、米粉                    | 副菜①  | ひじき、白滝、人参、ゆかり、醤油、                             | 副菜①  | 人参、卵A、もやし、ごま油、薄口醤油、ごま、かつお節                            | 副菜①  | じゃが芋、米粉、片栗粉                          |
| 副菜②  | 白菜、水菜、刻み昆布、酢、薄口醤油                                | 副菜②  | 小松菜、もやし、生姜、ごま油、醤油                   | 副菜②  | 白菜、水菜、かつお節、醤油、ごま                              | 副菜②  | キャベツ、小松菜、刻み海苔、醤油                                      | 副菜②  | 小松菜、もやし、ゆかり、酢                        |
| デザート | りんご・みかん・ラフランス・いちご                                | デザート | 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 | りんご・みかん・ラフランス・いちご                                     | デザート | 白玉粉、米粉、きな粉                           |
| 22日  |                                                  | 23日  |                                     | 24日  |                                               | 25日  |                                                       | 26日  |                                      |
| 主食   | 米、麦、青のり、ごま                                       | 主食   | 米、きび、海苔、醤油                          | 主食   | 米、発芽玄米、ごま、わかめ                                 | 主食   | 米、麦、わかめ、ごま                                            | 主食   | 米、きび、かつお節、ごま、醤油                      |
| 主菜   | 鶏肉、ゆず、生姜、薄口醤油、一味、米粉、片栗粉                          | 主菜   | 鮭、塩麴、米粉、片栗粉、粉チーズ(卵C)、パセリ(バター)       | 主菜   | 鶏肉、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ                          | 主菜   | 鶏肉、塩麴、米粉、片栗粉、青のり、(レモン)                                | 主菜   | 鶏挽肉、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、ビザチーズ、ケチャップ、ソース、味噌   |
| 準主菜  | 豚挽肉、鶏挽肉、ビーフン、ピーマン、キャベツ、醤油ごま油、オ伊斯ターソース、(春雨、筍、小麦粉) | 準主菜  | 豚肉、玉ねぎ、トマト(缶)、ケチャップ、ソースにんにく、(コーン缶、) | 準主菜  | 卵A、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ、牛乳、バター                       | 準主菜  | 豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、トマト(缶)、ケチャップ、にんにく、マカロニ(小麦)、(ソース)          | 準主菜  | 豚肉、玉ねぎ、青梗菜、人参、醤油、はちみつ、にんにく、生姜、ごま、ごま油 |
| 副菜①  | 大豆、人参、突きこんにゃく、干椎茸、さつま揚げ(卵C)、(ちくわふ)               | 副菜①  | 切干大根、干椎茸、小松菜、人参、醤油                  | 副菜①  | しめじ、えのき、干椎茸、蓮根、突きこんにゃく、ごま油、醤油、ごま              | 副菜①  | じゃが芋、人参、パセリ                                           | 副菜①  | 蓮根、白滝、にんにく、一味、薄口醤油                   |
| 副菜②  | 切干大根、刻み昆布、水菜、醤油                                  | 副菜②  | キャベツ、水菜、酢                           | 副菜②  | キャベツ、人参、ツナ(缶)、玉ねぎ、粉からし、酢                      | 副菜②  | 小松菜、キャベツ、かつお節、醤油                                      | 副菜②  | ブロッコリー、キャベツ、コーン(缶)                   |
| デザート | かぼちゃ、さつま芋、水あめ、醤油、ごま                              | デザート | 小麦粉、豆腐、豆乳、ココア                       | デザート | りんご・みかん・ラフランス・いちご                             | デザート | りんご・みかん・ラフランス・いちご                                     | デザート | さつま芋、はちみつ、レモン                        |