

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
5日 きびごはん（ごま塩） 豚肉のカレーソテー 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 ポパイマカロニ 紅白なます くだもの	6日 麦ごはん（七草ゆかり） オープンチキン 甘辛そぼろ炒め アラビアータ風炒め じゃこサラダ もちもちドーナツ	7日 きびごはん（青のり） 魚のスタミナ焼き チキンと白菜のクリーム煮 コーンバターソテー おかか和え 大学芋	8日 発芽玄米ごはん（ゆかり） ミートボール 手作り伊達巻風卵焼き かんぴょうとお豆の煮もの 青菜のおひたし くだもの	9日 麦ごはん（わかめ） 豚肉のごま揚げ お餅グラタン（未就学※） 刻み昆布の炒め煮 塩ゆでブロッコリー くだもの
12日 お休み	13日 きびごはん（おかかのり） 黒糖生姜焼き ちくわの唐揚げ れんこんのチーズ焼き マカロニサラダ プチトマト	14日 ●発芽玄米ごはん ★ポークカレー ●ひとくちカツ ●グリルポテト スプーン推奨	15日 麦ごはん（やみつきわかめ） コロコロとり天 すき焼き風卵とじ 塩きんぴら 塩ゆでブロッコリー いちごの米粉ケーキ	16日 発芽玄米ごはん（ごま塩） さわらの西京焼き ポークビーンズ 切干大根の中華ソテー やみつキャベツ ハニーレモンおさつ
19日 発芽玄米ごはん（おかか） ヤンニョムチキン チーズオムレツ ひじきの煮物 ツナドレッシングサラダ くだもの	20日 麦ごはん（甘辛ごま） 揚げ魚のみぞれあんかけ カラフルガパオ みそ田楽 もやしの海苔あえ みかんのプチケーキ	21日 きびごはん（いりこふりかけ） 豚肉のサクサク揚げ 麻婆豆腐 切干大根煮 青菜のごま和え さつま芋のシュガーバター	22日 たこ飯風 ★照り焼きハンバーグ 冬野菜の和風チキンポトフ フライドポテト 生姜ポン酢和え くだもの	23日 麦ごはん（キムムッチ） タンドリーチキン 豚肉と白菜のとろとろ煮 冬野菜のかき揚げ ハリハリ漬け くだもの
26日 麦ごはん（ごま塩） イカの甘辛レモンだれ チキンポテトチーズ焼き れんこんの炒り煮 わかめサラダ いよかん	27日 彩り焼き鳥丼 ●発芽玄米ごはん（刻み海苔） ★焼きとり ●炒り卵 ●小松菜のごま香和え スプーン推奨	28日 麦ごはん（カレーおかか） やみつきトンテキ 鶏肉と高野豆腐のうま煮 根菜きんぴら さっぱり和え 揚げパン風ドーナツ	29日 きびごはん（しそひじき） ★塩麴唐揚げ 鮭のちゃんちゃん焼き 雷こんにゃく ポテトサラダ くだもの	30日 発芽玄米ごはん（わかめ） ★花しゅうまい えびと卵のチリソース炒め 長芋のから揚げ 青菜のゆかり和え くだもの

★はリクエストメニューです。お楽しみに！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。

9日『お餅グラタン』は未就学児のみ餅は不使用、マカロニを使用いたします。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、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。

5日		6日		7日		8日		9日	
主食	米、きび、ごま	主食	米、麦、大根、かぶ、せり、ゆかり、ごま	主食	米、きび、青のり、ごま	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま	主食	米、麦、わかめ、ごま
主菜	豚肉、玉ねぎ、醤油、ケチャップ、カレー粉	主菜	鶏肉、にんにく、生姜、ソース、はちみつ、醤油	主菜	ブリ、にんにく、生姜、ごま油、醤油、コチュジャン、	主菜	鶏挽肉、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、ケチャップ、ソース	主菜	豚肉、米粉、片栗粉、ごま、醤油
準主菜	鶏肉、じゃが芋、醤油	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、小松菜、干椎茸、醤油、（高野豆腐）	準主菜	鶏肉、白菜、玉ねぎ、小麦粉、牛乳、塩麹	準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、醤油	準主菜	鶏肉、餅、玉ねぎ、しめじ、小麦粉、牛乳、ピザチーズ、にんにく、マカロニ(小麦)
副菜①	マカロニ、ほうれん草、にんにく、粉チーズ(卵C)	副菜①	白滝、玉ねぎ、トマト(缶)、にんにく、オリーブ油、パセリ粉	副菜①	キャベツ、コーン(缶)、人参、バター	副菜①	大豆、かんぴょう、人参、干椎茸、醤油	副菜①	刻み昆布、白滝、人参、醤油、
副菜②	切干大根、人参、ごま、酢	副菜②	キャベツ、人参、玉ねぎ、酢、醤油、じゃこ	副菜②	小松菜、切干大根、かつお節、醤油	副菜②	小松菜、もやし、醤油	副菜②	ブロッコリー
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、ベーキングパウダー、豆乳、きな粉	デザート	さつまいも、醤油、水あめ、ごま	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
12日		13日		14日		15日		16日	
		主食	米、きび、かつお節、刻み海苔	主食	米、発芽玄米、パセリ	主食	米、麦、わかめ、ごま、ごま油	主食	米、発芽玄米、ごま
		主菜	豚肉、玉ねぎ、生姜、黒糖、醤油	主菜	豚肉、トマト(缶)、チーズ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、じゃが芋、にんにく、生姜、小麦粉、カレー粉、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、鶏肉、大豆)	主菜	鶏肉、小麦粉、米粉、塩麹	主菜	さわら、味噌
		準主菜	ちくわ(卵C)、にんにく、生姜、醤油、米粉、片栗粉			準主菜	豚肉、卵A、長ねぎ、白滝、醤油、片栗粉	準主菜	豚挽肉、大豆、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ソース、にんにく、生姜、(鶏挽肉、チーズ、パセリ、バジル)
		副菜①	れんこん、人参、チーズ、パセリ	準主菜	豚肉、パン粉、小麦粉	副菜①	ごぼう、人参、大豆、醤油、ごま油、ごま	副菜①	切干大根、青梗菜、突きこんにゃく、オイスターソース、醤油
		副菜②	マカロニ、キャベツ、コーン(缶)、レモン汁	副菜①	じゃが芋、オリーブオイル	副菜②	ブロッコリー	副菜②	キャベツ、人参、にんにく、ごま油、ごま、刻み海苔
		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	さつま芋、はちみつ、レモン汁

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・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・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、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。

19日		20日		21日		22日		23日	
主食	米、発芽玄米、かつお節、ごま、醤油	主食	米、麦、ごま	主食	米、きび、いりこ、ごま、青のり	主食	米、タコ、生姜、醤油、（雑穀）	主食	米、麦、刻み海苔、ごま、ごま油、にんにく、醤油
主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、ケチャップ、醤油、にんにく、ごま油、コチュジャン、ごま	主菜	赤魚、大根、生姜、米粉、片栗粉、醤油	主菜	豚肉、塩麴、小麦粉、ベーキングパウダー、米粉、片栗粉	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、にんにく、パン粉、小麦粉、醤油、片栗粉	主菜	鶏肉、生姜、にんにく、ケチャップ、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ粉、ソース
準主菜	卵A、牛乳、ピザチーズ、バター、ケチャップ	準主菜	鶏挽肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、オイスターソース、醤油、にんにく、バジル、（高野豆腐、カレー粉）	準主菜	豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、ネギ、にんにく、生姜、味噌、醤油、ごま油、豆板醤、片栗粉	準主菜	鶏肉、かぶ、かぶの葉、人参、醤油、（粉チーズ卵C）	準主菜	豚肉、白菜、玉ねぎ、オイスターソース、ごま油、醤油、片栗粉（厚揚げ、里芋）
副菜①	ひじき、人参、突きこんにゃく、干椎茸、醤油	副菜①	こんにゃく、味噌	副菜①	切干大根、突きこんにゃく、人参、干椎茸、醤油	副菜①	じゃが芋、米粉、片栗粉、青のり	副菜①	れんこん、さつま芋、春菊、玉ねぎ、小麦粉、米粉
副菜②	キャベツ、小松菜、ツナ、玉ねぎ、酢	副菜②	もやし、水菜、人参、刻み海苔、醤油	副菜②	小松菜、キャベツ、ごま、醤油	副菜②	白菜、水菜、生姜、レモン汁、醤油	副菜②	切干大根、人参、酢、醤油
デザート	ラフランス、りんご、いちご、柑橘	デザート	小麦粉、牛乳、みかん	デザート	さつま芋、バター	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
26日		27日		28日		29日		30日	
主食	米、麦、ごま	主食	米、発芽玄米、刻み海苔	主食	米、麦、かつお節、ごま、カレー粉	主食	米、きび、ひじき、ゆかり、ごま	主食	米、発芽玄米、わかめ、ごま
主菜	イカ、米粉、片栗粉、醤油、レモン汁	主菜	鶏肉、塩麴、醤油、片栗粉	主菜	豚肉、にんにく、生姜、醤油、ケチャップ、ソース	主菜	鶏肉、塩麴、米粉、片栗粉	主菜	鶏挽肉、豚挽肉、干椎茸、玉ねぎ、ごま油、片栗粉、醤油、しゅうまいの皮（小麦）
準主菜	鶏肉、じゃが芋、牛乳、チーズ、小麦粉、バセリ粉	準主菜	卵A、長ねぎ、干椎茸、醤油	準主菜	鶏肉、高野豆腐、干椎茸、醤油	準主菜	鮭、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、味噌	準主菜	卵A、ムキエビ、長ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、醤油、米粉、片栗粉、豆板醤
副菜①	蓮根、人参、白滝、醤油	副菜①	小松菜、切干大根、ごま、醤油	副菜①	ごぼう、さつま芋、人参、突きこんにゃく、醤油、ごま油、ごま	副菜①	こんにゃく、醤油、ごま油、ごま、一味	副菜①	長芋、人参、米粉、片栗粉、青のり
副菜②	キャベツ、水菜、海藻M I X、醤油、ごま油、ごま			副菜②	白菜、水菜、生姜、酢	副菜②	じゃが芋、おから、人参、きゅうり、豆乳、レモン汁	副菜②	小松菜、もやし、ゆかり
デザート	いよかん			デザート	小麦粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、牛乳	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