

12月 献立表

アレルギー表示

●卵 ◆落花生 ◎かに △くるみ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑫バナナ ⑳カシューナッツ ㉑アーモンド

| 日曜日 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | おやつ(午前) | おやつ(午後) |
|-----|----|---|-------------------------------|---|---|----------------------|-------------------------|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | 献立 | 献立 |
| 2 | 月 | ふたにくとやさいのしょうがいため つなとぶろっこりーのさらだ ごはん ふりかけ | 豚肉 ツナフレーク・チーズ | 玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやいんげん・しょうが 人参・ブロッコリー・コーン | 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | せんべい | ●そふとぼうろ |
| 3 | 火 | とりにくのてりやき きりほしだいこんさらだ ごはん くりーむしちゅー | 鶏肉 豚肉・牛乳 | 切干大根・きゅうり・コーン 人参・玉ねぎ・グリーンピース | 砂糖・油 砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋 | まんなうえはーす | ふかしいも |
| 4 | 水 | しろみざかなののりまよやき こまつなともやしのごまあえ ごはん みそしる ふりかけ | ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ | あおさのり 小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ | 小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産) | ここなっさぶれ | ふるーつ(ばなな) |
| 5 | 木 | ふゆやさいまーぼー ちゅうかさらだ ごはん ぎゅうにゅう | 豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ●ハム 牛乳 | しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・人参・干しいたけ・チンゲン菜 かぶ・きゅうり・人参・わかめ | 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産) | しろいふうせん (みるくくりーむ) | ここあ ほっとけーき |
| 6 | 金 | ふたにくとたまごのおかかいため ほうれんそうともやしそてー ごはん きゃんでいちーす | 豚肉・さつま揚げ・●卵・かつお節 キャンディチーズ | キャベツ・人参・ニラ・干しいたけ ほうれん草・緑豆もやし・しめじ | 油・砂糖 油 米(国産) | まりーびすけっと | ●いまがわやき |
| 9 | 月 | やきふたちゃーはん こまつなともやしのちゅうかあえ ふるーつよーぐるど | 焼豚 ヨーグルト | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 小松菜・緑豆もやし・人参 パイン(缶詰) | 米(国産)・油 調合ごま油 砂糖 | ●むーんらいとくつきー | しろいふうせんせんべい びすこ |
| 10 | 火 | さかなのふらい ぶろっこりーそえ こうやどうふさらだ むぎいりごはん | たら 凍り豆腐・チキンフレーク | ブロッコリー きゅうり・れんこん・人参 | 小麦粉・パン粉・油 砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦 | きなこせんべい | ふるーつ(みかん) |
| 11 | 水 | はおゆーどうふ (おいすたーそーすにこみ) ほうれんそうのごまあえ ごはん ちゅうかすーぶ ふりかけ | 豆腐・豚肉 | 白菜・コーン・青ねぎ ほうれん草・人参 緑豆もやし・チンゲン菜・玉ねぎ | 油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産) | せんべい | こくとうむしばん |
| 12 | 木 | はやしらいす さつまあげとこまつなのそてー ぎゅうにゅう | 豚肉 さつま揚げ 牛乳 | 玉ねぎ・人参 小松菜・玉ねぎ・人参 | 油・米(国産) 油 | はーべすと | りんごぜりー |
| 13 | 金 | とりしおうどん ころころおまめのさらだ ふるーつ(いちご) | 鶏肉・凍り豆腐 大豆・チーズ | 大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・にんにく コーン・きゅうり・人参 いちご | うどん・調合ごま油 マヨネーズタイプ(卵不使用) | せんべい | ●どらやき |
| 16 | 月 | さんどいっち ぼてとふらい みねすとろーねすーぶ ふるーつ(みかん) | ●卵・ツナフレーク ウィンナー・大豆 | きゅうり 玉ねぎ・人参・キャベツ・トマトベース みかん(缶詰) | 食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 じゃが芋・油 | まんなうえはーす | ●ばーむくーへん |
| 17 | 火 | さばのごまさくさくやき いたりあんさらだ ごはん こんそめすーぶ | さば チーズ | 赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり・レモン果汁 小松菜・人参・コーン | ●マヨネーズ・パン粉・白ごま・油 じゃが芋・砂糖・オリーブ油 米(国産) | きなこせんべい | ふるーちえ (いちご) |
| 18 | 水 | おでん ほうれんそうのごまあえ ごはん ぎゅうにゅう | 鶏肉・ちくわ・がんもどき 牛乳 | 大根・人参 ほうれん草・もやし・人参 | 白ごま 米(国産) | くらっかー | りんご |
| 19 | 木 | にこみほんぼーぐ くりーんさらだ むぎいりごはん きゃんでいちーす | ハンバーグ キャンディチーズ | 玉ねぎ ブロッコリー・人参・グリーンアスパラガス | 油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦 | はーべすと | れーずん かぼちゃむしばん |
| 20 | 金 | おべんとうのひ | | | | そふとせんべい | うえはーす |
| 23 | 月 | ふたじゃが ぶろっこりーさらだ ごはん ふりかけ | 豚肉・生揚げ ツナフレーク | 玉ねぎ・人参・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・コーン・人参 | じゃが芋・系こんにやく(白滝)・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) | さらだせんべい | あずばらがすびすけっと まりーびすけっと |
| 24 | 火 | とりにくのけちやっぶいため ぶろっこりーときゃべつのしらすあえ ごはん こんそめすーぶ | 鶏肉 しらす | 玉ねぎ・赤パプリカ ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参 | 油・砂糖 米(国産) | しろいふうせん (みるくくりーむ) | ●ろーるけーき |
| 25 | 水 | さーものこーんまよねーすやき はくさいのごまあえ ごはん みそしる ふりかけ | サーモン 赤みそ・白みそ | コーン 人参・白菜 わかめ・玉ねぎ | 小麦粉・油・じゃが芋・●マヨネーズ 白ごま 米(国産) おつゆ麩 | まりーびすけっと | ふるーつ(みかん) |
| 26 | 木 | けんちょう ほうれんそうのばたーそてー ごはん ぎゅうにゅう | 豆腐・鶏肉 牛乳 | 大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ・コーン | 調合ごま油・砂糖 バター 米(国産) | ここなっさぶれ | ほっとけーき |
| 27 | 金 | やさいちちゃんぽん ちーすさらだ ふるーつ(ばなな) | 豚肉・さつま揚げ チーズ | 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参・コーン ⑫バナナ | ラーメン・油 油・砂糖 | まんなうえはーす | ぶりん |

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。