

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)
			主にかからだをつくるもの	主にか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	やさいちゃんほん 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。